

**Προτηγανισμένο
ρεπορτάζ-μαϊμού**



Το ιστορικό της μεγάλης «γκάφας». Δημοσίευμα που αφορούσε μια συνάντηση που όμως δεν έγινε ποτέ.

• ΣΕΛΙΔΑ 13 •

**Διαμαρτυρία της
Louis Cruise Lines**



Το χρονικό αλλά και η έκβαση της εξωδίκου που απέστειλε η ναυτιλιακή εταιρία στην εφημερίδα μας.

• ΣΕΛΙΔΑ 10 •

Θέλουμε καράβι στο Ρέθυμνο;
Η Κάλυμνος ένα μικρό νησάκι
δείχνει να τα καταφέρνει.

Εμείς;



• ΣΕΛΙΔΑ 4 •

AGORA TV
τώρα και στο ίντερνετ
μπήκες σήμερα?
www.agorapress.gr
e-agera
Η δική σας ημερήσια
ηλεκτρονική
εφημερίδα
ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΠΟΛΟΙΠΗ
ΕΛΛΑΔΑ

ΣΕΛΙΔΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Ερωτήσεις και
απαντήσεις για τη δια-
τροφή και την ψυχο-
λογία του παιδιού σας



• ΣΕΛΙΔΑ 27 •

Πώς θα προστατεύσουμε
τα παιδιά μας από
τους κινδύνους του
καλοκαιριού



• ΣΕΛΙΔΑ 28 •

“26^α ΚΑΣΙΜΑΤΕΙΑ”
Αθλητικοί αγώνες
επαρχίας Αμαρίου



• ΣΕΛΙΔΑ 30 •

ΡΕΘΕΜΝΙΩΤΙΚΗ
Αγορά
ΔΩΡΕΑΝ
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Μηνιαία ανεξάρτητη εφημερίδα για το Ρέθυμνο • Έτος 2^ο • Αύγουστος 2009 • Εκδότης - Διευθυντής: Βασίλης Κασιμάτης

www.agorapress.gr

T. 14

Τουρισμός. Πάμε καλά;



Τι συμβαίνει στο τουρισμό του Ρεθύμνου; Τι μέλλει γενέσθαι; τα επτά σημεία του τι φταίει. Το Ρέθυμνο είναι μια επαρχιακή πόλη όπως όλες οι άλλες της Ελλάδας. Το ότι βρίσκεται πάνω στη θάλασσα σε συνδυασμό με τη πλούσια ιστορία και το βαρύ πολιτιστικό στοιχείο που την περιβάλλει και το οποίο προέρχεται και από τις πολυπολιτισμικές επιρροές του παρελθόντος, έχει εγκαθιδρύσει

από τα τέλη της δεκαετίας του 60 ένα μεγάλο τουριστικό ρεύμα σε όλο το νομό με αιχμή του δόρατος τη ομώνυμη μαγευτική μας πόλη. Αυτά όλα δυστυχώς ανήκουν στην ιστορία. Σήμερα η εικόνα του τουριστικού Ρεθύμνου είναι απογοητευτική. Σήμερα το Ρέθυμνο έχοντας όλα αυτά τα χρόνια βασίσει τη λύση του γενικού βιοποριστικού προβλήματος στο αμιγώς....

• ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 14 •

**Ο ΔΗΜΟΣ ΣΥΒΡΙΤΟΥ
ΝΟΣΕΙ ΒΑΡΙΑ...**



Ο Επικεφαλής της Δημοτ. μειοψηφίας στο Δήμο Συβρίτου κ. Γιώργος Μανोगιαννάκης μιλά για σωρεία λαθών παραλείψεων & παρανομιών.

• ΣΕΛΙΔΑ 15 •

**Η Όλγα παρέθεσε δείπνο για
τους δημοσιογράφους**

Η Βουλευτής κ. Όλγα Κεφαλογιάννη παρέθεσε γεύμα προς τους δημοσιογράφους σε κοσμική ταβέρνα στο Ατσιπόπουλο. Ήταν μια όμορφη βραδιά που τα είχε όλα.



• ΣΕΛΙΔΑ 7 •

Μύκονος. Απομυθοποίηση ενός... μύθου Ρεπορτάζ της “Ρ.Α.” στο νησί των Ανέμων

Η ΡΕΘΕΜΝΙΩΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ξεκίνησε ένα ρεπορτάζ στα κυκλαδονήσια με σκοπό να αναζητήσει το μύθο αλλά και τα στραβά και να αποδώσει “τα του καίσαρος τω καίσαρα”.

Βέβαια όταν μιλάμε για κυκλαδονήσια ο νους μας τις περισσότερες φορές πάει στα αρχαιότερα τουριστικώς, την Μύκονο και τη Σαντορίνη.

Νησιά γκλαμουράτα και τα δυο με μακρόχρονη ιστορία στο τουρισμό αλλά και φοβερή γραφικότητα. Γραφικότητα όμως που

καμιά φορά τη πληρώνουμε χρυσάφι! Ξεκινήσαμε λοιπόν το οδοιπορικό μας οπλισμένοι με περίσσια υπομονή αλλά και με σεβασμό στα δυο αυτά ιστορικά και πολυβραβευμένα νησιά.

Πρώτος μας σταθμός η Μύκονος.



• ΣΕΛΙΔΕΣ 18 - 19 •



ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ 30% - 50%



ΟΟΠΤΙΚΑ
ΑΝΔΡΟΥΛΑΚΗΣ

Ρέθυμνο, Α. Κουντουριώτη 93, Τηλ: 28310 - 29434
Ωράριο: Δευτέρα & Τετάρτη: 8.30 - 14.30 και 19.00 - 22.00 Τρίτη, Πέμπτη & Παρασκευή: 8.30 - 14.00 και 16.00 - 22.00 Σάββατο: 8.30 - 14.30

• Γράμμα

από τον Εκδότη - EDITORIAL



Αγαπητοί μας αναγνώστες.
Θα αναφερθούμε σε αυτό το τεύχος στην ηλεκτρονική μας εφημερίδα AgoraPress.gr η οποία αισίως έκλεισε τους 10 και πλέον μήνες ζωής.

Καθημερινά χιλιάδες επισκέπτες πλέον επισκέπτονται το μεγαλύτερο και πληρέστερο site (ηλεκτρονική σελίδα -

πύλη ενημέρωσης) της Κρήτης αλλά και του Ρεθύμνου ειδικότερα. Οι αριθμοί αναγνωστών έχουν υπερκαλύψει κάθε προσδοκία μας, επιβραβεύοντας μια συλλογική προσπάθεια πολλών στελεχών.

Τα νούμερα αναγνωσιμότητας έχουν ξεπεράσει κατά πολύ τον έντυπο τοπικό τύπο συμβαδίζοντας σε τάσεις με αυτές όλων των άλλων περιοχών της χώρας αλλά και των άλλων χωρών της Ευρώπης.

Ξεκινήσαμε το περασμένο Οκτώβριο μια προσπάθεια ακολουθώντας τη τάση της μόδας των αναγνωστών που ενημερώνονται πλέον ανά τον κόσμο, από τον ηλεκτρονικό τύπο χρησιμοποιώντας τα απανταχού ηλεκτρονικά ενημερωτικά μέσα του διαδικτύου ως την εύκολη λύση. Είναι αλήθεια ότι ο έντυπος τύπος, οι εφημερίδες δηλαδή ακολουθούν μια έντονη πτωτική τάση Πανευρωπαϊκά. Από την άλλη οι Δωρεάν εφημερίδες αλλά κυρίως ο ηλεκτρονικός τύπος διαδέχεται θάλεγε κανείς, το παραδοσιακό τρόπο ενημέρωσης.

(Νομαρχίες, Δημαρχίες, ΟΤΑ, κλπ) από όπου λαμβάνουμε πλέον καθημερινά το έργο τους αλλά και τον αντίλογο της εκάστοτε αντιπολίτευσης.

Συνεντεύξεις, ρεπορτάζ, έρευνες, παρουσιάσεις πολιτιστικών και τεχνολογικών θεμάτων του τόπου μας, αθλητικά δρώμενα και θέσεις φορέων και οργανισμών είναι στοιχεία της καθημερινότητάς μας.

Συμπεριλάβαμε στην ηλεκτρονική μας εφημερίδα και αρκετά άλλα «καλούδια» και «τετρίπια» όπως ραδιοφωνικές συνδέσεις, μετεωρολογικές και αστρονομικές προβλέψεις, χάρτες, χρηματιστηριακές ενημερώσεις και συνδέσεις με το Χ.Α.Α. και άλλα πολλά που κάνουν όμορφη, ουσιώδη αλλά και διασκεδαστική την «ιντερνετική βόλτα» στη μεγαλύτερη διαδικτυακή πύλη ενημέρωσης στη Κρήτη.

Το υπερόπλο βέβαια του site παραμένει το ηλεκτρονικό τηλεοπτικό μας κανάλι, το AGORATV, το οποίο εξακολουθεί να έχει τη μοναδική τηλεοπτική πλατφόρμα στη Κρήτη και το οποίο αφού ωρίμασε και αυτό, έμπειρο πλέον παρουσιάζει ως το μοναδικό Ρεθυμνιώτικο τηλεοπτικό μέσο ενημέρωσης, τις αμιγώς Ρεθυμνιώτικες ειδήσεις.

Έτσι λοιπόν σήμερα το AGORAPRESS.gr στελεχωμένο κατάλληλα δικαίως έχει κερδίσει τη προτίμηση χιλιάδων αναγνωστών & τηλεθεατών.

Σήμερα κάθε ημέρα επισκέπτονται ηλεκτρονικά, χιλιάδες άνθρωποι το Ρέθυμνο από όλα τα μέρη του κόσμου μέσω του AgoraPress.gr.

Στο παγκόσμιο Google και το «διεθνές ψακτήρι» του, η ηλεκτρονική εφημερίδα μας κατέχει πλέον τις πρώτες θέσεις στα θέματα του Ρεθύμνου ενώ σε αρκετά αναζητήσεις όπως: Εφημερίδες Ρεθύμνου, Παγκρήτια τηλεόραση, κλπ είναι στην απόλυτη κορυφή. Ομοίως και σε πολλά ονόματα

Αυτός είναι και ο λόγος που τα θέματα του Ρεθύμνου πλέον ακούγονται αλλά και διαβάζονται και εκτός συνόρων, αναδεικνύοντας το Νομό μας και τη πόλη μας σε ολόκληρο το πλανήτη ισόνομα και ισόποσα με άλλες μεγάλες περιοχές της χώρας μας.

Αυτή είναι και η πραγματική επιτυχία του AgoraPress.gr, συμβάλλοντας ενεργά στην ανάπτυξη του τόπου μας και την μεταφορά των ιδεών και του πολιτισμού μας.

Απολαύστε και εσείς το αυτό το αγαθό της ενημέρωσης και βρείτε τον τρόπο να «σερφάρετε» στο πιο εύχρηστο κανάλι ενημέρωσης.

Μετά τιμής
Βασίλης Κασιμάτης

Εκδότης / Διευθυντής / Δημοσιογράφος



ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΗ "ΡΕΘΕΜΝΙΩΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ"

ΣΗΜΕΙΑ των STANDS ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΝΟΜΗΣ ΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ 500 ΕΦΗΜΕΡΙΔΩΝ

- 1) Κατάστημα Οπτικών Ανδρουλάκης (Λ. Κουντουριώτη 93)
- 2) Πλατεία "Τεσσάρων Μαρτύρων" (δίπλα στο ανακαινισμένο περίπτερο)
- 3) Supermarket ΑΡΙΑΔΝΗ - ΑΝΔΡΟΥΛΙΔΑΚΗΣ (Ατσιπόπουλο)
- 4) Κτίριο Δημαρχίας Ρεθύμνου - Εσωτερικός προθάλαμος (Λ. Κουντουριώτη 80)
- 5) Νομαρχιακό Μέγαρο Ρεθύμνου - Εσωτερικός προθάλαμος (Πλ. Ηρώων Πολυτεχνείου)
- 6) ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ (Τρανταλίδου 17, Ρέθυμνο)
- 7) Γραφεία ΡΕΘΕΜΝΙΩΤΙΚΗΣ ΑΓΟΡΑΣ (Μπαρότση 37 Μισσίρια)
- 8) KAFE LIVING ROOM (Ελ. Βενιζέλου 5 - παραλιακή)
- 9) DIA - ΡΕΘΥΜΝΟΥ (Κολοκοτρώνη 27 - Καλλιθέα)
- 10) DIA - ΡΕΘΥΜΝΟΥ (Χατζημιχάλη Γιάνναρη 4-6)
- 11) DIA - ΠΕΡΑΜΑ Δ.Γεροποτάμου - Νομός ΡΕΘΥΜΝΟΥ
- 12) ΚΤΕΛ ΡΕΘΥΜΝΟΥ- Περιφερειακός Κουμπέ



Με σεβασμό λοιπόν στο αναγνωστικό μας κοινό δημιουργήσαμε ένα επιτελείο αξιολογών δημοσιογράφων και αναγνωρισμένων συντακτών.

Αναπτύξαμε μια σχέση συνεργασίας με όλους σχεδόν τους τοπικούς φορείς και οργανισμούς

που αφορούν τους τοπικούς μας άρχοντες το Google δίνει στο AgoraPress.gr την κυρίαρχη θέση.

Αυτός είναι και ο λόγος που εύκολα πια οι χρήστες του διαδικτύου συναντούν στο διάβα τους την ηλεκτρονική μας διεύθυνση.

Συνδρομές:

Εξάμηνη: 25 ευρώ

Ετήσια: 45 ευρώ

Εγγραφή συνδρομητών:

Τηλ.: 28310 58852

Email: free@agorapress.gr

- Τα άρθρα εκφράζουν τις απόψεις των συντακτών τους και όχι απαραίτητα τις απόψεις της **ΡΕΘΕΜΝΙΩΤΙΚΗΣ ΑΓΟΡΑΣ** και του εκδότη της.
- Η αρθρογραφία και γενικότερα το σύνολο του περιεχομένου και των υπηρεσιών της **ΡΕΘΕΜΝΙΩΤΙΚΗΣ ΑΓΟΡΑΣ** διατίθεται στους αναγνώστες της αυστηρά για προσωπική χρήση. Απαγορεύεται η χρήση, αναπαραγωγή, επανέκδοση, αναδημοσίευση, με οποιοδήποτε μέσο, μετά ή άνευ επεξεργασίας, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.



ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Β.ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε.

ΕΚΔΟΤΗΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Βασίλης Κασιμάτης

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΞΙΑ: Μόνικα Ζουγανέλη

ΤΑΚΤΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ (Δημοσιογραφική-Συντακτική Ομάδα):

Νίκος Αγγελάκης, Αυγουστίνος Βενιζέλος, Σάββας Γωνιωτάκης, Ελπίδα Δημακοπούλου, Άρτεμις Δρυγιαννάκη, Λώνης Γεωργιάδης, Γεώργιος Ζουγανέλης, Κωστής Ηλιάκης, Σωτήρης Θεοδοσόπουλος, Μαρία Καλογεράκη, Μαρίνα Λάζη, Άρης Κουτάκης, Αίμη Μιχελιδάκη,

Αναστασία Μοσχοβάκη, Σπύρος Μπάνος, Νίκος Νίνος,

Γεώργιος Πανταγιάς, Νικολέων Τσουπάκης,

Όθωνας Χριστουλάκης, Μανώλης Ψαρουδάκης

Αθλητικό Ρεπορτάζ: Μηνάς Μπεγέτης, Δημήτρης Τζαγκαράκης,

Διεύθυνση:

Μπαρότση 37 Μισίρια

Ρέθυμνο τ.κ. 74100

Τηλεφωνικό κέντρο:

28310.58852

www.agorapress.gr

www.agorapress.gr/tv

e-mail:

free@agorapress.gr

Υπεύθυνη Διαφημιστικού τμήματος: Μελίνα Κοκοβιάδου
Λογιστήριο: Μιχάλης Μπερνιδάκης - Λογιστικό Γραφείο
Εμπορική Διεύθυνση: Μόνικα Ζουγανέλη
Υπεύθυνος Διανομής: Μιχάλης Λεμονάκης
Ηλεκτρονική σελιδοποίηση: Pixelplus
Εκτύπωση: ΓΡΑΦΟΤΕΧΝΙΚΗ ΚΡΗΤΗΣ Α.Ε.Β.Ε.
Διανομή: ΕΝΤΥΠΟΔΙΑΝΟΜΗ ΚΡΗΤΗΣ Ε.Ε.
Η εφημερίδα διανέμεται ΔΩΡΕΑΝ σε 40.000 αντίτυπα, κυρίαρχα στο Νομό Ρεθύμνης και σε επιλεγμένα σημεία σε όλη την Κρήτη.

• Μομφές

παράπονα και σχόλια του πολίτη

Σε αυτό το τεύχος θα αλλάξουμε λίγο το ύφος της θεματολογίας των Μομφών και θα παραθέσουμε επιγραμματικά λίγα από αυτά που συζητούνται στα καφενεία σχετικά με τους Δήμους.

Δήμος Νικηφόρου Φωκά. Σκουπίδια- σκουπίδια.

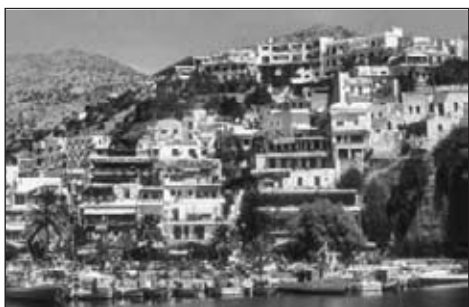
Και νέες καταγγελίες για την αργοπορία της περισυλλογής σκουπιδιών στο Δήμο. Ομοίως αρνητικές αναφορές για ακριβά τιμολόγια νερού. Ευτυχώς έχει αποκατασταθεί το πρόβλημα που υπήρξε στην αρχή του καλοκαιριού με τις αλλεπάλληλες διακοπές στην ύδρευση.

Περισσότερους καθρέπτες στις κλειστές και επικίνδυνες στροφές ζητούν οι κάτοικοι.



Ο **Δήμος Λάμπης** είναι αξιόπαινος για την ενεργή του δράση σε όλα τα επίπεδα.

Ο εν λόγω Δήμος έχει παρουσιάσει τους τελευταίους μήνες έντονη δραστηριότητα με πολλές επιτυχίες. Αγροτικά ζητήματα, αθλητικά γεγονότα, οικονομική άνθηση και άλλα τέτοια μαρτυρούν γόνιμη συμπεριφορά και αξίζουν συγχαρητήρια στη Δημοτική αρχή και το Δήμαρχο.



Ο **Δήμος Ρεθύμνου** πανέτοιμος υποδέχθηκε το καλοκαίρι. Κατά γενική ομολογία των ομογενών που επισκέπτονται κάθε χρόνο τα χωριά τους, φέτος οι αναφορές τους ήταν θετικότερες. Άλλαξε το πρόσωπο της πόλης, νέες πλατείες, νέα παραλιακή σαφώς αναβαθμισμένη, νέα πεζοδρόμηση αλλά και νέο πρόσωπο της παλιάς πόλης και τέλος μια εικόνα

που προάγει γενικότερα τη πόλη μας προσδίδοντας στους κατοίκους τους μία δόση ευθυμίας εν μέσω γκρίνιας λόγω της οικονομικής κρίσης.

Πνιγμοί – πνιγμοί, πνιγμοί! Αρκετά τα προβλήματα με πολλά ατυχήματα στις παραλίες του Ρεθύμνου. Υπάρχει εταιρία ναυαγοσωστών με «εργολαβική» σύμβαση έργου, εντούτοις όμως φαίνεται ότι το έργο που επιτελείται αναμφισβήτητα ζητά ουσιαστική αναβάθμιση.

Μοναδική παραφωνία η έντονη παραβατικότητα του Νομού που στιγματίζει δυστυχώς και την ομώνυμη πόλη. Εκεί κ. Δήμαρχε σκεφτείτε το!

Δήμος Κουλούκωνα

Προβλήματα που επισημάνθηκαν εκ μέρους των Δημοτών αφορούν την διάθεση των αγροτικών τους προϊόντων, καθώς οι τιμές είναι σε πολύ χαμηλά επίπεδα και δεν καλύπτεται ούτε καν το κόστος παραγωγής.

Η κακή κατάσταση του οδικού δικτύου και η ελλιπής συγκοινωνιακή σύνδεση με το αστικό κέντρο φάνηκε ότι ενδιαφέρουν ιδιαίτερα τους κατοίκους.

Ιδιαίτερη έμφαση και ζωντανές αντιδράσεις στο θέμα της ελλιπούς υγειονομικής περίθαλψης.

Στο Δήμο Ανωγείων

συμβαίνουν αντικρουόμενες καταστάσεις.

Από τη μια, έντονη πολιτιστική δραστηριότητα από πλευράς των πολιτιστικών συλλόγων και της δημοτικής αρχής, της οποίας αξίζει ένα μεγάλο εύγε και από την άλλη ανεπάρκεια στο τομέα της ασφάλειας ζωής που ανεβάει την εγκληματικότητα σε μεγάλο βαθμό. Για ανικανότητα των τοπικών αρχών κάνουν λόγο οι κάτοικοι διαμαρτυρόμενοι για τα αλλεπάλληλα κρούσματα της έντονης παραβατικότητας στη περιοχή τους.

Ο Μυλοπόταμος είναι μια περιοχή ύψιστης σημασιολογικής αξίας και διαχρονικής πολιτιστικής θέσης που ο στιγματισμός που δέχεται από τους γνωστούς «ολίγους» αμαυρώνει το τόπο και «νεκρώνει» κάθε λεβεντιά και περηφάνια.

Ο **Δήμος Συβρίτου** δυστυχώς δεν επιδέχεται θετικά σχόλια αφού

Smoothies, Smoothie, Smoothy, Smoothee

Ορισμός: Ένας γλυκομίλητος άνθρωπος, κάποιος με σίγουρο και κολακευτικό τρόπο, γλυκός γόης, απαλός.

Η πρώτη περιγραφή της λέξης αναφέρεται σε ένα αμερικάνικο λεξικό του 1904 αλλά γνωρίζουμε ότι η λέξη χρησιμοποιούταν πολλά χρόνια πριν στην καθομιλουμένη.

Το 1926 ο Julius Freed δουλεύοντας σε ένα stand που πρόσφερε χυμούς φρέσκου πορτοκαλιού, εφεύρε ένα καινούργιο ρόφημα με βάση τα πορτοκάλια που είχε σε αφθονία, μαζί με θρυμματισμένο πάγο, άχνη ζάχαρη και κρέμα γάλακτος. Έγινε γνωστός ως «Orange Julius» από την παραγγελία «Give me an Orange, Julius!»

Σαν εμπορικό σήμα χρησιμοποιήθηκε πρώτα από μια εταιρεία ενδυμάτων ονόματι «Adler» στο Connecticut στα

συντριπτική μερίδα πολιτών και φορέων τόσο από το χώρο της αντιπολίτευσης όσο και από τη πλευρά ακόμα και της ίδιας της συμπολίτευσης κάνουν λόγο για ανεπάρκεια δράσης, γνώσεων και δημιουργικότητας καθιστώντας τη περιοχή της Σύβριτου ως έναν από τους Δήμους όπου κάποιοι φρόντισαν ώστε ... να μην φροντίσουν τίποτα!

Σημαντικές καταγγελίες για διαπλοκή στις 2 δραστηριότητες της διαδημοτικής επιχείρησης ΑΜΑΡΙ Α.Ε. Αυτή στο Χυτά Αμαρίου και στη νέα ξενοδοχειακή εγκατάσταση «ΠΑΝΑΚΡΟΝ» στη Σχολή Ασωμάτων, όπου εμπεριέχεται σημαντική δράση σε αλλότρια συμφέροντα. Ειδικότερα η 2^η περίπτωση ίσως να χρειαστεί και την επέμβαση του Εισαγγελέα όπως καταγγέλλει η πλευρά της Αντιπολίτευσης του Δήμου. «Εισαγγελέας τους χρειάζεται ...» όμως είναι και η φωνή που ακούγεται σχετικώς και από τους κατοίκους των γύρω χωριών.

Ο Δήμος Γεροποτάμου

Ξαφνικά γιόμισε από νέους χώρους παιδείας αφού νέα η ανέγερση πολλών νηπιαγωγείων στα δημοτικά διαμερίσματα Αγγελιανών, Σίσσης και Μπαλί εξαγγέλθηκε από τον Ο.Σ.Κ.. Αλλά και νέο δημοτικό θα αποκτήσει σύντομα και το Πάνορμο. Όλα αυτά ήταν στις νέες εξαγγελίες του Οργανισμού Σχολικών Κτιρίων όπου δια στόματος κ. Αγιασόγλου (Διευθύνων Σύμβουλος ΟΣΚ) εδόθησαν δεσμεύσεις στο Δήμαρχο για τα προαναφερόμενα.

Είναι κατανοητό ότι όταν οι Δήμαρχοι μεριμνούν - έργα γίνονται και θα γίνονται. Όσοι απλώς οραματίζονται κοιμώμενοι χωρίς γόνιμες προσπάθειες τότε ο Δήμος μένει πίσω και οι κάτοικοι στο σκοταδισμό.

Ακολούθως θα λαμβάνουν και την όποια κρίση των συμπολιτών τους. Η αντίθεση φέρνει τα αντίθετα αποτελέσματα.



1932. Οι πρώτες αναφορές στην λέξη δεν είχαν να κάνουν τίποτα με τον κλάδο των τροφίμων.

Σε ένα show του Broadway το 1932 που λεγόταν «Take a Chance» υπήρχε ένα τραγούδι που είχε τίτλο «You're an Old Smoothie».

Το 1935 η εταιρεία «Bowey's» στην Indianapolis δημιουργεί μια σκόνη για την παρασκευή ενός σιροπιού σοκολάτας και χρησιμοποιεί τον όρο «Old Smoothie».

Από το 1940, τα Smoothie γίνονται μόδα μεταξύ των ηθοποιών του Hollywood που συνήθιζαν να πίνουν ένα ποτήρι με φρέσκα φρούτα πριν μπουν σε δύσκολες σκηνές που απαιτούσαν ενέργεια.

Η λέξη βρίσκεται να χρησιμοποιείτε το 1950 σε εταιρεία χρωμάτων αυτοκινήτων, σε εταιρεία γαντιών, αξεσουάρ μπάνιου και καλυμμάτων, καθώς και σε μια ηλεκτρική εταιρεία για το όνομα των διακοπών τοίχου.

Τα Smoothies έγιναν δημοφιλή στα μέσα της δεκαετίας του '60, όταν υπήρξε μια έξαρση στη χορτοφαγία. Τα εστιατόρια με υγιεινές τροφές άρχισαν να αυξάνονται ραγδαία και ένα από τα δημοφιλή ροφήματα-γεύμα ήταν τα Smoothies. Ο μεγαλύτερος παραγωγός ήταν η Βραζιλία που τροφοδοτούσε με φρέσκα φρούτα όλες τις Η.Π.Α..

Στις αρχές της δεκαετίας του '70, ο Stephen Kuhnu, συνιδιοκτήτης της εταιρείας «King Smoothie» ονόμασε μια σειρά από ενεργειακά ποτά με βάση τα φρούτα και χωρίς γάλα ως «smoothies». Μόλις είχε εφευρεθεί ο αντίπαλος του milk shake. Δήλωνε ότι την πρώτη φορά που άκουσε την λέξη ήταν όταν αναφερόταν από τους «Hippies» προς το τέλος της δεκαετίας του '60, για τα ποτά που κάνανε με βάση τα φρούτα. Από τότε και στο εξής τα milk shakes που περιείχαν φρούτα μέσα ή τα Smoothies που περιείχαν γάλα ονομάστηκαν, fruit shakes.

Ο αθλητισμός και το fitness άρχιζαν να περνούν από την μόδα στην καθημερινότητα στις αρχές της δεκαετίας του '80. Με αυτές τις τάσεις, ήρθε η αυξανόμενη συνειδητοποίηση των φυσικών τροφίμων. Αυτό έφερε και τους πρώτους εξειδικευμένους χυμούς και τα Smoothie στα γυμναστήρια.

Στη δεκαετία του '90, με το αυξανόμενο ενδιαφέρον για τις υγιεινές τροφές και την ευκολία, τα Smoothie κέρδιζαν έδαφος στην συνείδηση και το ψυγείο των καταναλωτών.

Τα Smoothies κατακτούν την Μεγάλη

Θέλουμε καράβι στο Ρέθυμνο; Η Κάλυμνος δείχνει να τα καταφέρνει. Εμείς;



Του Βασίλη Κασιμάτη

Εάν το μικρό νησί του Καλύμνου μπορεί και νουθετεί πρακτικές παλαιών πετυχημένων συνταγών και είναι σε θέση να κλείνει συμφωνίες για αγορά καραβιού με σκοπό την εξυπηρέτηση του τόπου τους και μάλιστα με πρωτοβουλία της Δημοτικής αρχής, το Ρέθυμνο γιατί μένει πίσω; (!!!)

Εάν η Κάλυμνος στο Νοτιοανατολικό άκρο του Αιγαίου μακριά από όλα, το νησί των 111 τετραγωνικών χιλιομέτρων με τους 15.000 κατοίκους είναι ικανό να φέρει τα πάνω κάτω, το Ρέθυμνο των 1500 τετραγωνικών χιλιομέτρων με τους 130.000 κατοίκους και τους εκατοντάδες των χιλιάδων επισκεπτών, το Ρέθυμνο με το τεράστιο συγκριτικά μεταφορικό & επιβατικό όγκο, γιατί μένει πίσω; (!!!)



Ας διδαχτούμε από το παρακάτω δημοσίευμα της εφημερίδας "Αργώ της Καλύμνου", το οποίο ανακαλύψαμε στο διαδικτυακό τόπο Shipfriends.gr (παράθεση του μέλους Panagia Ekantopiliani) το οποίο ασχολείται με θέματα αποκλειστικά της Ελληνικής ναυτιλίας.

Μάλιστα στο συγκεκριμένο ιστότοπο γίνεται δικαίως αναφορά και για την έως τώρα άγωνα προσπάθεια του Ρεθύμνου, η οποία δεν δείχνει να μας τιμά καθόλου.

Άποψη μας είναι να αφήσουμε τα "καπετανιλίκια" στο Ρέθυμνο και να διδαχτούμε από άλλους, έστω και μικρότερους και ίσως και πιο ασήμαντους, τόπους για το πώς μια προσπάθεια γίνεται γόνιμη με την κατάλληλη επιχειρηματολογία και μεθοδολογία.

Σημαντικό ρόλο φαίνεται να πρέπει να έχουν οι θεσμικοί της τοπικής αυτοδιοίκησης στη προσπάθεια

εκτός των ιδιωτών.

Μάλιστα και έπειτα από τα τελευταία νέα που δεν φαίνονται να είναι καθόλου καλά σχετικά με την γνωμοδότηση του Υπουργείου Εσωτερικών για το αν η Cretan Lines μπορεί τελικά να απορροφήσει τις οικονομικές προφορές των Ο.Τ.Α. (οργανισμοί τοπικής αυτοδιοίκησης), καλείται επιτακτική ανάγκη πλέον η αναδιάρθρωση του επιχειρήματος με στόχο η κοινωνία του Ρεθύμνου να καταφέρει να αποκτήσει αυτό που για άλλους τελικά διαφαίνεται εύκολο.

Συγκεκριμένα με το θέμα των ΟΤΑ σε σχέση με την Cretan Lines, ο Δήμαρχος Αρκαδίου και πρόεδρος της C.L. κ. Μανώλης Μανωλακάκης μας είπε πριν δύο εβδομάδες ότι αναμένεται σε μερικές ημέρες και εγγράφως το επίσημο πόρισμα του νομικού συμβούλου του υπουργείου Εσωτερικών που θα αναφέρει το αν τελικά η συνεταιριστική εταιρία του Ρεθύμνου θα μπορεί να λάβει τα χρήματα από τους δήμους και τις διαδημοτικούς υφιστάμενους οργανισμούς, αλλά καταρχήν η προφορική απάντηση που έλαβε το προεδρείο δεν ήταν διόλου ενθαρρυντική. Ενέμωσ=ς όπως φαίνονται τα πράγματα η εταιρεία δεν θα μπορέσει τελικά να εισπράξει τα χρήματα που τόσο περίμενε.

Ακολουθώ το δημοσίευμα της «Αργώ της Καλύμνου»:

"Οι έγκυρες πληροφορίες που δημοσιεύσαμε, προ καιρού, ότι η δημοτική Αρχή προανατολίζεται στην αγορά ελαφρώς μεταχειρισμένου πλοίου, για να λύσει το ακτοπλοϊκό μόνη της η Κάλυμνος (αφού η κυβέρνηση αδυνατεί), έγινε επίσημη δήλωση του. Ο δήμαρχος κ. Γ. Ρούσσος, σε τηλεοπτική συνέντευξη που έδωσε στο ΑΙΓΑΙΟ TV, την 14.5.09, μετά την επιστροφή του από τη Γαλλία, επιβεβαίωσε τις φήμες και «διαρροές» για τον τύπο του πλοίου και για τα βασικά του γνωρίσματα, αλλά έδωσε και συγκεκριμένα στοιχεία της έτοιμης πρότασης, που θα παρουσιάσει στο προσεχές δημ. σ/λιο, την Παρασκευή, 17.7.09.

Σε 5-6 ώρες στον Πειραιά

Η δημ. Αρχή έχει επεξεργαστεί δύο εναλλακτικές επιλογές και οι δύο αναφέρονται σε μεταχειρισμένα πλοία. Η μια μιλάει για πλοίο των 4 εκ. ευρώ και η άλλη των 6 εκ. ευρώ. Το πρώτο είναι 15ετίας και το δεύτερο 7ετίας. Και τα δύο αυτά πλοία την περίοδο αυτή εκτελούν δρομολόγια, όπως είπε ο κ. Ρούσσος, το ένα στην

Ιταλία και το άλλο στα μικρασιατικά παράλια. Το μήκος και των δύο είναι στα 100 μέτρα, χωράνε περί τα 200 αμάξια και 500 επιβάτες. Είναι ταχύπλοα (θεμελιακή επιλογή της δημ. Αρχής) και το ταξίδι προς Πειραιά θα είναι των 5-6 ωρών.

Εύκολο στη διαχείριση

Το ταχύπλοο, εκτός του ότι θα είναι ανταγωνιστικό και δε θα «φοβάται» τα μεγάλα, διευκολύνει τη δημ. Αρχή και από διαχειριστική άποψη, υπογράμμισε ο κ. δήμαρχος, γιατί το προσωπικό που προβλέπεται θα είναι λίγο μεγαλύτερο από το προσωπικό που απασχολεί το Ν. ΚΑΛΥΜΝΟΣ. Δηλαδή, ο Δήμος δεν θα πέσει «στα βαθιά» στο θέμα της διαχείρισης και απασχόλησης προσωπικού.

Οχι στην επιδότηση

Επίσης, μια άλλη επιλογή επιχειρηματικού χαρακτήρα είναι να μη διεκδικήσει ο Δήμος την επιδότηση της αγοράς του πλοίου, ενώ και η μη διεκδίκηση επιδότησης της γραμμής αξιολογήθηκε από τα στελέχη του Δήμου ως πιο ελεύθερη και, κατά συνέπεια, συμφέρουσα λειτουργία του πλοίου. Τις λεπτομέρειες αυτών των επιλογών θα εξηγήσει ο κ. δήμαρχος στο δημ. σ/λιο. Και αναμένονται με ενδιαφέρον αυτές οι σκέψεις, γιατί φαίνονται να είναι κόντρα στο «σύστημα» των επιδοτήσεων, που κατασκεύασε εφοπλιστές?

Οι προτάσεις των αντ/σεων

Τώρα αναμένονται και οι προτάσεις των αντιπολιτεύσεων, στο δημ. σ/λιο, καθώς σύμφωνα με την προηγούμενη ομόφωνη απόφαση του σώματος, η κάθε πτέρυγα θα ερχόταν στην επόμενη συνεδρία με δική της πρόταση, αφού προηγουμένως θα πρόβαينه σε δική της διερεύνηση της αγοράς, ώστε μέσα από τις πολλές προτάσεις και με το διάλογο να καταλήξουν, και πάλι ομόφωνα, στην επιλογή συγκεκριμένου πλοίου.

Η επιτροπή αγοράς του πλοίου

Αν όλα κυλήσουν ομαλά, στην ίδια συνεδρίαση θα συγκροτηθεί επιτροπή από όλες τις πτέρυγες του Δημ. σ/λίου, για την αγορά του πλοίου. Επί πλέον θα συμμετάσχουν στην επιτροπή ειδικοί επιστήμονες και άνθρωποι του επαγγέλματος: πλοίαρχοι, μηχανικοί κ.α. Η δημ. Αρχή προσπαθεί να προλάβει κάθε παρεξήγηση και αρνητική κριτική για τις διαδικασίες αγοράς του πλοίου.

Μέχρι στιγμής πνέει ευνοϊκός άνεμος συνεννόησης και συνεργασίας μεγάλη κατάκτηση για την Κάλυμνο. Και μάλλον έτσι θα συνεχιστούν τα πράγματα μέχρι την αγορά αλλά και μετά την αγορά του πλοίου. (ΣΝΤ)"

Έχουμε κρίση; Υπάρχει λύση!



Ατλές έννοιες που ίσως γονατίσουν και το πιο σύνθετο και οξυδερκή νου, το πιο διαβα-

σμένο οικονομολόγο!

Παρακάτω σας παραθέτουμε ένα οικονομικό συλλογισμό με χιουμοριστική διατύπωση όπου περίτρανα δογματίζει το ορισμό της απλότητας.

Σε ένα χωριό σαν περίπου και το Ρέθυμνο που ζει από τον τουρισμό, λόγω της κρίσης τα πάντα έχουν νεκρωθεί. Βλέπετε η κρίση που υφίσταται στη πόλη και τα χωριά μας υπάρχει παντού!

Για να επιβιώσουν λοιπόν οι κάτοικοι, ο ένας δανείζεται από τον άλλο. Ο καιρός περνά μέσα σ αυτή τη θλιβερή ατμόσφαιρα ώσπου μια μέρα έρχεται

ένας τουρίστας και ζητάει ένα δωμάτιο στο ξενοδοχείο του χωριού.

Ο ξενοδόχος του λέει την τιμή και εκείνος προπληρώνει όλο το ποσό με ένα χαρτονόμισμα των 100 Ευρώ.

Πριν καλά καλά ο πελάτης ανέβει στο δωμάτιο του, ο ξενοδόχος αφήνει το γκισέ του και πηγαίνει το χαρτονόμισμα στο χασάπη στον οποίο χρωστάει ακριβώς 100 Ευρώ.

Ο χασάπης παίρνει το χαρτονόμισμα και τρέχει να το δώσει στον κτηνοτρόφο που τον εφοδιάζει με κρέας.

Ο κτηνοτρόφος παίρνει το χαρτονόμισμα και πηγαίνει να το δώσει στην "εκδιδόμενη κυρία" του χωριού που της χρωστάει κάποιες τρυφερές ώρες που πέρασαν μαζί.

Εκείνη με τη σειρά της τρέχει και το δίνει πίσω στον ξενοδόχο που του χρωστάει μερικές βραδιές που χρησιμοποίησε τα δωμάτια του με τους πελάτες της.

Όπως άφηνε το χαρτονόμισμα στη ρεσεψιόν, ο τουρίστας που μόλις κατέβηκε από το δωμάτιο του λέγοντας στον ξενοδόχο ότι δεν του αρέσει και άλλαξε γνώμη, αρπάζει το χαρτονόμισμα και φεύγει.

Τελικά τίποτα δεν ξοδεύτηκε, κανείς δεν έχασε, κανείς δεν κέρδισε και όλα τα χρέη ξεχρεώθηκαν!

Μήπως κάπως έτσι θα μπορέσουμε να βγούμε από την κρίση;

Επιμέλεια: Βασίλης Κασιμάτης

Παρουσιάστηκε η μελέτη για το “μέλλον” των Ζωνιανών

Οι δεσμεύσεις του προέδρου της κοινοβουλευτικής ομάδας του ΣΥΡΙΖΑ και βουλευτή Ηρακλείου, **Αλέκου Αλαβάνου**, στους κατοίκους των Ζωνιανών, τους οποίους τον τελευταίο ενάμιση χρόνο επισκέφθηκε τρεις φορές με επιστήμονες της αρχιτεκτονικής σχολής του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου, εκπληρώθηκαν.

Της Μαρίας Καλογεράκη



Πριν από μερικές ημέρες στην κεντρική πλατεία της κοινότητας των Ζωνιανών, παρουσιάστηκε η μελέτη που αφορά στην αξιοποίηση του ορεινού όγκου του Ψηλορείτη στην περιοχή του Μυλοποτάμου.

Η μελέτη που συντάχθηκε με την εν μέρη χρηματοδότηση από το τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας, στοχεύει στο να αποκτήσει η ορεινή κοινότητα του Μυλοποτάμου, μια νέα προοπτική και εικόνα από αυτή, μετά τα γεγονότα της αιματηρής ενέδρας, στις 5 Νοεμβρίου του 2007.

“Πιστεύουμε ότι ο φίλος φαίνεται στις δύσκολες στιγμές. Είπαμε ότι ΟΧΙ, αυτό το όνομα δεν θα σβήσει, δεν θα κάνουμε πως δεν το ξέρουμε. Αυτό το όνομα, το οποίο έχει ένα παρελθόν, έχει μια ιστορία που θα συνεχίσει να γράφεται και κυρίως τα μικρά παιδιά του χωριού, θα είναι κάποτε περήφανα, θα τους λένε από που είστε και θα λένε από τα Ζωνιανά”, δήλωσε ο πρόεδρος της κοινοβουλευτικής ομάδας του ΣΥΡΙΖΑ, Αλέκος Αλαβάνος, ο οποίος κατά τη διάρκεια της παρουσίασης της μελέτης κάλεσε πλέον την πολιτεία να αναλάβει την πρωτοβουλία, καθώς με τα νέα δεδομένα και με μικρές τροποποιήσεις, μπορεί να αξιοποιηθεί όλος ο ορεινός όγκος της Κρήτης. ?

“Είναι ένα παράδειγμα προς μίμηση η σημερινή συνάντηση και η ανάδειξη των μελετών που έχουν γίνει, είναι μια σημαντική στιγμή, όχι μόνο για τα Ζωνιανά αλλά για ολόκληρη την Κρήτη. Θέλω να πω ότι αυτό δεν θα μπορούσε να γίνει χωρίς το ??αγκάλιασμα?? αυτής της υπόθεσης από τους κατοίκους. Χωρίς όλη αυτή τη διεργασία ανάμεσα στους κατοίκους, στους καθηγητές, τον πρόεδρο της κοινότητας, ο οποίος συνέβαλε πάρα πολύ και στήριξε αμέσως, όλη αυτή την υπόθεση που δείχνει ότι μερικές φορές και η πολιτική μπορεί να είναι χρήσιμη”, τόνισε ο κ. Αλαβάνος.

Από την πλευρά του ο πρύτανης του μετσόβιου πολυτεχνείου, Κωνσταντίνος Μουτζούρης, αναφέρθηκε στην ζεστή φιλοξενία των κατοίκων των Ζωνιανών ενώ ιδιαίτερα συγκινημένος αναφέρθηκε στην δοκιμασία που πέρασε το πολυτεχνείο στις αρχές της δεκαετίας του '70 και του '90.

“Θέλω να σας πω ότι αμέσως μόλις μας πρότεινε ο κ. Αλαβάνος να εκπονήσουμε τις μελέτες για την περιοχή



η ανταπόκρισή μας ήταν ολόθερμα ένα ΝΑΙ. Εδώ είμαστε πρόεδρε, παρά το ότι μέχρι να συναντηθούμε με τον πρόεδρο της κοινότητας των Ζωνιανών, ακούσαμε πολλά, δεχτήκαμε διάφορες κριτικές για αυτό που βάλαμε σαν στόχο. Εμείς είπαμε εδώ θα είμαστε, θα σταθούμε δίπλα στα Ζωνιανά με όποιο τρόπο μπορούμε”, είπε χαρακτηριστικά ο κ. Μουτζούρης.

Οι μελέτες που εκπονήθηκαν αφορούν στις παρεμβάσεις που πρέπει να γίνουν για την αξιοποίηση του φαραγγιού των Ζωνιανών, του σπηλαιού Σφενδόνη, της Ρούσσας λίμνης και του οροπεδίου Βαμόφης.

Τώρα οι προτάσεις από τις καθηγήτριες της αρχιτεκτονικής σχολής του μετσόβιου, Θεανώ Φωτίου και Μαρία Καφρίτσα, αφορούν μικρές παρεμβάσεις στην κοινότητα του ορεινού Μυλοποτάμου.

Στόχος της έρευνας ήταν η αξιοποίηση του φυσικού περιβάλλοντος σε συνδυασμό πάντα με την ανάδειξη και της κοινότητας των Ζωνιανών.

Ο ΒΟΑΚ εγύρει νέες πολιτικές εντάσεις στο Ρέθυμνο

Ο Βουλευτής Ρεθύμνου καθηγητής **Ηλίας Λαμπίρης**, απαντώντας σε δηλώσεις της Βουλευτού **Όλγας Κεφαλογιάννη** οι οποίες δημοσιεύτηκαν στο τοπικό τύπο, όπου εμμέσως πλην σαφώς θεωρεί ότι αποκλειστικά και μόνο εκείνη αγωνιά και πασχίζει για τα συμφέροντα του Νομού, ενώ θεωρεί ότι όλοι οι λοιποί φορείς του Ρεθύμνου «τορπιλίζουν το έργο του ΒΟΑΚ», έκανε την παρακάτω δήλωση:



Ειλικρινά λυπούμαι για τη στάση και τις δηλώσεις της συναδέλφου Βουλευτού, για ένα θέμα μείζονος

σημασίας για το νομό Ρεθύμνου, όπως αυτό του ΒΟΑΚ.

Σταθερά και με συνέπεια μέχρι σήμερα και σε συνεργασία πάντα με τους τοπικούς θεσμικούς εκπροσώπους μέσα και έξω από τη Βουλή, αγωνίζομαι για την πορεία του σημαντικού αυτού έργου για το Νομό μας, διεκδικώντας να έχουμε τα ίδια αναπτυξιακά κριτήρια με τους γειτονικούς μας Νομούς.

Σε ότι αφορά τις επισημάνσεις της συναδέλφου ότι οι παρεμβάσεις των φορέων γίνονται ετεροχρονισμένα και ενώ έχουν ολοκληρωθεί οι μελέτες οφείλω να την ενημερώσω μια και δεν ήταν παρούσα στη σύσκεψη όλων των φορέων που πραγματοποιήθηκε στη Ν.Α. Ρεθύμνης στις 22-7-09, ότι οι παρεμβάσεις αυτές δε θα μπορούσαν να έχουν γίνει νωρίτερα γιατί δεν είχαν δοθεί οι προκαταρκτικές μελέτες.

Μόλις ολοκληρώθηκε το προκαταρκτικό στάδιο των μελετών και παρουσιάστηκε στους φορείς το περιεχό-

μενό τους, έγιναν οι ενστάσεις και εκφράστηκαν οι αντιρρήσεις των φορέων, καθώς οι μελέτες δεν προβλέπουν νέα χάραξη του δρόμου, αλλά βελτιώσεις επί του υπάρχοντος και μάλιστα σε τμήματα, όπου η αναβάθμιση δεν είναι εφικτή.



Εξάλλου οι προκαταρκτικές μελέτες αυτό τον χαρακτήρα δεν έχουν; Να μπορούν δηλαδή οι φορείς να

κάνουν τις όποιες παρεμβάσεις θεωρούν απαραίτητες για την ολοκλήρωσή τους.

Οι ενστάσεις εκφράστηκαν με γνώμονα τις ανάγκες της τοπικής κοινωνίας και στοχεύουν στην ανάπτυξη του τόπου μας και την ασφάλεια του οδικού μας δικτύου.

Εκείνο το οποίο θέλω να διαβεβαιώσω τη συναδέλφω κ. Κεφαλογιάννη είναι ότι οι ενέργειες και οι πράξεις μου στοχεύουν και μόνο στην εξασφάλιση δίκαιης κατανομής κονδυλίων και ισόρροπης ανάπτυξης για το Νομό μας και γι' αυτό χρειάζεται συνεργασία από όλους, συνεχής επαγρύπνηση και παρακολούθηση των θεμάτων και όχι αφορισμοί και πομπώδεις εκφράσεις.

Η Κοινοβουλευτική εκπροσώπηση του Νομού είναι περιορισμένη μια και εκπροσωπείται από 2 μόνο Βουλευτές στο Ελληνικό Κοινοβούλιο.

Πρέπει λοιπόν να υπάρχει σύμπνοια και συνεργασία για τόσο σημαντικά θέματα.

Μήπως κάποιοι οφείλουν να ντρέπονται;

Ζούμε σε μια πόλη την οποία πολλές φορές έχω χαρακτηρίσει σαν τον **Παράδεισο**, η οποία όμως είναι αφιλόξενη και ταλαιπωρεί όλους τους κατοίκους της!



Του
ΝΙΚΟΥ ΝΙΝΟΥ

Έχω πει πολλές φορές, ότι η πόλη μας **«δεν δικαιούται να έχει προβλήματα»** και όμως **«είναι πνιγμένη στα προβλήματα»!**

Η αιτία αυτού του καταπληκτικού **«επιτεύγματος»**, έχει και ονοματεπώνυμο έχει και διεύθυνση!

Το ονοματεπώνυμο της είναι **«δημοτική αρχή Ρεθύμνου»** και η διεύθυνση της είναι στον **«πρώτο όροφο του δημαρχιακού Μεγάρου»** της πόλης μας.

Κάποιοι, ενοχλούνται, και το δείχνουν, με την **«γκρίνια»** μας, και με τις **«δυνάμεις»** που διαθέτουν μπορεί, έτσι εύκολα και άσκεπτα κατά πως συνηθίζεται, να προσπαθούν να μας απονεύσουν τον εύκολο χαρακτηρισμό της **«γραφικότητας»**, όμως εμείς θα επιμένουμε να **«φωνάζουμε»** σαν ένας σύγχρονος **«Γαλιλαίος»**, διότι πιστεύουμε στα όσα λέμε, στα όσα γράφουμε, στα όσα υποστηρίζουμε!

Δεν μπορούμε να συμβιβασθούμε και να ισοπεδωθούμε στην καθεστωπιημένη ανοχή για τα πάντα, στην **«νομοθετημένη»** απαίτηση της μη όχλησης των κακώς κειμένων!

Πρωινή ώρα γύρω στις 9.00, όταν όλοι, όσοι δεν βρίσκονται στις επάλξεις του μεροκάματου, ξεχύνονται στις παραλίες μας, αναζητώντας την (πιο προσιτή) απόλαυση του καλοκαιριού, δηλαδή την απλή χρήση της αμμουδιάς και την απλή δροσιά του θαλασσινού μπάνιου.

Στην άκρη του παραλιακού δρόμου της πόλης μας σταματά ένα αυτοκίνητο!

Τα σφυρίγματα διαμαρτυρίας των οδηγών που ακολουθούν, σημειώνουν και καταγγέλλουν με ιδιαίτερη ένταση την παρανομία του οδηγού!

Από το αυτοκίνητο βγαίνουν, από την μια πόρτα ένας μεσόκοπος άντρας και από την άλλη πόρτα μια ίδιας ηλικίας γυναίκα, προφανώς η σύζυγος του.

Το **«λουσίμο»** των βιαστικών οδηγών τους στεναχωρεί πολύ και το δείχνει η πονεμένη έκφραση τους!

Από το πίσω μέρος του αυτοκινήτου τους κατεβάζουν ένα αναπηρικό καροτσάκι, στο οποίο είναι καθισμένη μια μαραμένη ανθρώπινη ψυχή!

Το αφήνουν στο πεζοδρόμιο, κάτω από τον καυτό καλοκαιρινό ήλιο, και ο σύζυγος ξαναμπάνει στο αυτοκίνητο,

φεύγοντας, προφανώς, προς αναζήτηση θέσης στάθμευσης για το αυτοκίνητο του.

Μετά από λίγα (αρκετά!) λεπτά ο

σύζυγος επιστρέφει κρατώντας μια υφασμάτινη τσάντα με **«μπανιαρικά»** είδη.

Παίρνει η σύζυγος την τσάντα και αναλαμβάνει, (η λέξη **«αναλαμβάνει»** έχει το νόημα της, αφού πρόκειται για διεξαγωγή αγώνα!), ο σύζυγος το καροτσάκι.

Με ευκολία το καροτσάκι φτάνει μέχρι την παρακείμενη ράμπα και **«τρέχει»** προς την αμμουδιά!

Προχωρεί πάνω στους ξύλινους διαδρόμους, σε όση διαδρομή υπάρχουν τέτοιοι διάδρομοι, και φτάνει στον **«Γολγοθά»!**

Που να προχωρήσει το αναπηρικό καροτσάκι πάνω στην άμμο;

Δυστυχώς δεν είναι κατηγορίας **«4x4»!**

Εν πάσει περιπτώσει, με πολύ προσπάθεια, μόνος του, ο ταλαίπωρος συνοδός του καθηλωμένου ανάπηρου, ιδρώνοντας και αγανακτώντας για την έλλειψη

στοιχειωδών διευκολύνσεων για την περίπτωση του, φέρνει το αναπηρικό καροτσάκι στον αφρό της θάλασσας.

Η γυναίκα αφαιρεί τα επί πλέον ρούχα του ανάπηρου, και με περιβολή μπάνιου, οι δύο τους, μόνοι τους, σηκώνουν, από το καροτσάκι, τον ανάπηρο και τον μεταφέρουν στην θάλασσα!

Δεν περιγράφεται η ευχάριστη αντίδραση του ανάπηρου, όταν τον χάιδευαν τα ήρεμα δροσιστικά θαλασσινά κυματάκια!

Ολοι μας, πρωθυπουργοί, υπουργοί, νομάρχες, δήμαρχοι, δημοτικοί σύμβουλοι, ενεργοί πολίτες, μιλούμε για **«ίσα δικαιώματα»**, μιλούμε για **«ίσες ευκαιρίες»!**

Και όταν τα λέμε όλα αυτά, αμφιβάλλω αν γνωρίζουμε για ποιο πράγμα

μιλούμε!

Η ταλαίπωρη οικογένεια των συμπολιτών, στον καθημερινό **«μαραθώνιο»** της, στον οποίο μοχθεί, πού βρίσκει την

ύπαρξη όλων αυτών που λένε, λένε, και δεν σταματούν να λένε!

Ο μόνος χώρος που τους βρίσκει είναι στα φώτα της δημοσιότητας, εκεί που υπάρχει η προβολή και οι επικοινωνιακές δημόσιες σχέσεις!

Και το κακό είναι, ότι όλοι εμείς που τους ακούμε να λένε τα ίδια και τα ίδια, ποτέ δεν τους προσγειώσαμε στην σκληρή και άγνωστη

τους καθημερινότητα!

Αλλά, και άμα τους πεις τίποτα, παίρνουν εκείνο το γνωστό **«ξύλινο»** ύφος τους, και με περισπούδαστη σοβαρότητα, δικαιολογούνται, ότι **«δεν έχουν χρήματα»**, διότι έκοψαν τα τέλη παρεπιδημούντων και άλλες συναφείς δακτυλογονίες!

Από πρόπερσι έχω καταθέσει γραπτή πρόταση για κάλυψη αυτής της αυτονόητης υποχρέωσης του δήμου, προς τους αναπήρους, δημότες και



επισκέπτες της πόλης μας.

Κάπου κάπου μπαίνουν στον προϋπολογισμό κάποια ψευτοκονδύλια, για να μπορούν να λένε, ότι **«βάλαμε λεφτά και θα...»**, και τα οποία πάντα πάνε αλλού!

Δεν κατέβηκα να μετρήσω πόσα μέτρα ξύλινου διαδρόμου λείπουν, μέχρι το κύμα!

Δεν θα ναι πάνω από 10 μέτρα!

Τεράστιο κόστος! Που να τα βρει ο δήμος μας;

Δεν περισσεύουν χρήματα από τις παράτες της δημοτικής ελίτ, την οποία η **«νέα αντίληψη»** υπηρετεί και φροντίζει!

Είναι πιο σικ να γίνεται η γιορτή του κρασιού, που αρέσει σε κάποιους, και διασκεδάζουν κάποιοι, από το να μπορεί ο ταλαίπωρος ανάπηρος να δροσιστεί στη θάλασσα!

Ας πάει ο ανάπηρος στον κήπο για, Αντουανετικό **«παντεσπάνι»!**

Δεν μπορεί ο δήμος να βάλλει 2 ανθρώπους, νοσοκόμους, να κάνουν αυτό που έκαναν οι συνοδοί του ανάπηρου!

Τεράστιο το κόστος! Γύρω στο 1/8 του πανηγυριού του δήμου!

Τα πανηγύρια έχουν τηλεόραση, έχουν φωτογραφίες, έχουν δημοσιότητα, και περνούν ωραία οι φίλοι της δημοτικής αρχής!

Με τους ανάπηρους θα ενοχλούμαστε και θα χαλούμε την διασκέδαση μας!

Θεωρώ, ότι κάποιοι οφείλουν να ντρέπονται αλλά, όπως δείχνει η πράξη, δεν **«καταλαβαίνουν τίποτα»!**

Περί άλλα, πιο σοβαρά κατά την εκτίμηση τους, ασχολούνται.

Όμως υπάρχουμε και μείς οι υπόλοιποι πολίτες.

Δεν πρέπει να κάνουμε κάτι;

Ας κάνουμε κάτι, για να μην ντρεπόμαστε και εμείς!

1^ο ας πάρει μια πρωτοβουλία κάποιος, (πχ το σωματείο των ΑΜΕΑ), να δούμε συνολικά το θέμα και να το αντιμετωπίσουμε! Αφού ο δήμος είναι φτωχός, θα βρεθούν άλλοι (και εγώ), να βοηθήσουν οικονομικά!

Κατά την πρόχειρη εκτίμηση μου, χρειάζεται μια εσοχή στάθμευσης, για την φορτοεκφόρτωση του αναπηρικού καροτσιού, μια προέκταση του ξύλινου διαδρόμου κατά 10 μέτρα (την οποία, είμαι βέβαιος, ότι θα προσφέρει δωρεάν ο συμπολίτης που είναι παρακείμενος εκμεταλλευτής της παραλίας!), και 2 εξειδικευμένοι νοσοκόμοι των οποίων το κόστος (αν ο δήμος δηλώσει, και πάλι, φτωχός!) μπορούμε να αναλάβουμε οι ρεθυμνιώτες!

Αυτά σαν μια πρώτη, άμεση, αντιμετώπιση του προβλήματος. Μπορούν, κάτω από το πεζοδρόμιο, να γίνουν υποδομές υγιεινής κλπ, για εξυπηρέτηση των ΑΜΕΑ.

2^ο να σημειώσουμε, ότι η νομοθεσία απαιτεί, υποχρεωτικά, δύο περιοχές στην παραλία της πόλης, για εξυπηρέτηση των ΑΜΕΑ! Στα χαρτιά (για να μπορέσει να γίνει η δημοπράτηση της παραλίας, για τις ομπρελοξαπλώστρες κλπ) ορίσθηκαν δύο σημεία. Στην πράξη? [Ελλάδα είμαστε, τι γυρεύεις πάρα πέρα!]

Στους έξι ανήλθε ο αριθμός των κρουσμάτων της νέας γρίπης στο νοσοκομείο Ρεθύμνου

Στα έξι ανήλθε ο αριθμός των κρουσμάτων της νέας γρίπης στο νοσοκομείο Ρεθύμνου **Θετικοί στον ιό δυο ακόμα γιατροί και οι δυο νοσηλεύτριες του νοσηλευτικού ιδρύματος**

Της Μαρίας Καλογεράκη

Τέσσερα νέα κρούσματα του ιού της νέας γρίπης επιβεβαιώθηκαν στο γενικό νοσοκομείο Ρεθύμνου, αυξάνοντας τον αριθμό των κρουσμάτων σε έξι.

Ο λόγος για έναν γιατρό και μια νοσηλεύτρια της παιδιατρικής κλινικής και έναν γιατρό και μια νοσηλεύτρια της μονάδας τεχνητού νεφρού, οι οποίοι εκδήλωσαν τα πρώτα συμπτώματα τις προηγούμενες ημέρες, με υψηλό πυρετό κατά τη διάρκεια της εργασίας τους.

Άμεσα έκαναν τις απαραίτητες εξετάσεις με λήψη επιχρίσματος.

Από το ινστιτούτο ΠΑΣΤΕΡ, που επεξεργάστηκε το δείγμα, ελήφθη η

απάντηση νωρίς το πρωί πως είναι και οι τέσσερις θετικοί στον ιό.

Οι γιατροί και οι νοσηλεύτριες του γενικού νοσοκομείου, λαμβάνουν συμπτωματική αγωγή κατ'οίκον καθώς τα συμπτώματα που εμφάνισαν είναι ήπιας μορφής. Μάλιστα σύμφωνα με ασφαλείς πληροφορίες η νοσηλεύτρια της παιδιατρικής κλινικής και τρεις ακόμα γιατροί είναι ήδη άπυρτοι και τις επόμενες ημέρες θα επιστρέψουν στην εργασία τους.

Η παθολόγος του νοσοκομείου, Ελένη Ιωαννίδου, επισημαίνει ότι τον τελευταίο καιρό έχουν έρθει στο νοσηλευτικό ίδρυμα αρκετά ύποπτα κρούσματα και σύμφωνα με τις νέες οδηγίες της επιτροπής λοιμώξεων, οι γιατροί συνιστούν στους ασθενείς παραμονή στο σπίτι με υποστηρικτική αγωγή και αποφυγή επαφών, ώστε να μην εξαπλωθεί ο ιός.

Κάτι που επισημαίνει από την μεριά του και ο υπεύθυνος του τμήματος επειγόντων περιστατικών, Κώστας Μαλλάς "Θα ήθελα να πω στον κόσμο ότι πλέον δεν χρειάζεται να παίρνουμε δείγματα, η γρίπη είναι σίγουρο ότι είναι κοντά μας, θα **"χτυπήσει"** την πόρτα

μας και θα έχουμε αρκετά κρούσματα χωρίς όμως να δημιουργούμε πανικό. Είναι μια ίωση, πολύ ελαφριά, κάνει περίπου 2 με 3 ημέρες πυρετό και σε μια εβδομάδα ο άρρωστος είναι πάρα πολύ καλά. Δεν χρειάζεται καν ούτε στο νοσοκομείο να έρχεται, παρά μόνο αν εμφανίζει επιπλοκές".

Σε επίσημη ανακοίνωσή της η διοίκηση του γενικού νοσοκομείου Ρεθύμνου επισημαίνει πως όσοι ασθενείς προσέρχονται για εξέταση στο Νοσοκομείο και εμφανίζουν υψηλό πυρετό -μεγαλύτερο του 38- και συμπτώματα από το ανώτερο αναπνευστικό, όπως βήχα, πονόλαιμο και καταρροή, κατά την είσοδό τους στο Νοσοκομείο θα πρέπει να ενημερώνουν σχετικά το προσωπικό του Θυρωρείου. Επιπλέον καθώς στο εξής είναι πιθανόν να εμφανιστούν καινούργια κρούσματα της νέας γρίπης, η οποία είναι ήπιας μορφής, δεν σημαίνει ότι όλα τα περιστατικά χρειάζονται νοσοκομειακή περίθαλψη ή θεραπεία, αντίθετα αντιμετωπίζονται ως κοινή γρίπη 3-4 ημερών με παραμονή στο σπίτι.



Η Όλγα παρέθεσε δείπνο για τους δημοσιογράφους

Πριν από δέκα ημέρες οι δημοσιογράφοι του Ρεθύμνου ανταποκρίθηκαν στη πρόσκληση σε δείπνο της Βουλευτή της Ν.Δ. κας Όλγας Κεφαλογιάννη, η οποία ενόψει του καλοκαιριού και του ηπιότερου πολιτικού κλίματος βρήκε την ευκαιρία να έρθει πιο κοντά με τους ανθρώπους που συνεργάζεται καθημερινά σχετικά με την ενημέρωση του κυβερνητικού έργου στο Ρέθυμνο.

Του Βασίλη Κασιμάτη



Το δείπνο έλαβε χώρα σε γραφική καλοκαιρινή ταβέρνα στο Ατσιπόπουλο.

Ο συνεργάτης της Βουλευτή, ο **κ. Μανούσος Κλάδος** είχε φροντίσει για όλες τις λεπτομέρειες ούτως ώστε οι συνάδελφοι από το δημοσιογραφικό χώρο να περάσουν πραγματικά όμορφα.

Το ενωτικό πνεύμα που διακατέχει τους δημοσιογράφους στο Ρέθυμνο αποδείχθηκε τρανά για μια ακόμα φορά, καθώς η ζεστή ατμόσφαιρα που δημιουργήθηκε μεταξύ των συναδέλφων ήταν εμφανής καθ όλη τη διάρκεια του γεύματος.

Κέφι, πειράγματα αλλά και εποικοδομητική συζήτηση. Θέματα της πολιτικής αλλά και ουσιώδη κοινωνικά ζητήματα αναπτύχθηκαν στην ομήγυρη.

Η κ. Κεφαλογιάννη ως γνήσια Κρητικιά οικοδεσπότης περιποιήθηκε τους καλεσμένους της προσωπικά, ενώ ανέπτυξε διάλογο και ξεχωριστά με το καθένα για θέματα που ενδιέφεραν τους συναδέλφους.

Το ζεστό της χαμόγελο κυριαρχούσε όλη τη βραδιά αποδεικνύοντας ότι εκτός από μια πολύ όμορφη πολιτικός είναι και ένας ζεστός άνθρωπος.

Με την ευκαιρία να πούμε ότι η Βουλευτής η οποία μαζί με το συνάδελφο από το ΠΑΣΟΚ, Βουλευτή κ Ηλία Λαμπίρη, ολοκλήρωσαν τις εργασίες στο Α΄τμήμα της Βουλής και ενώ πλέον θεωρητικά βρίσκεται σε διακοπές εντούτοις μας ανακοίνωσε ότι κατά τη διάρκεια των ημερών του Αυγούστου δεν θα απομακρυνθεί από



τη Κρήτη με αφορμή το πλούσιο από εκδηλώσεις πολιτιστικό πρόγραμμα του Νομού.

Σκοπεύει από ότι μας είπε να παραβρεθεί σε αρκετές παραδοσιακές γιορτές και τοπικά πανηγύρια όπου με αυτό τον τρόπο η ίδια σκοπεύει να αναλώσει γόνιμα τις ημέρες των διακοπών της.

Εμείς με τη σειρά μας να ευχαριστήσουμε τη Βουλευτή κ. Όλγα Κεφαλογιάννη για τη πολύ όμορφη βραδιά που μας χάρισε καθώς επίσης και για την ευκαιρία που μας έδωσε να βρεθούμε κοντά με τους συναδέλφους μας εκτός των σκληρών δημοσιογραφικών υποχρεώσεών μας.

Η **deco home** δραστηριοποιείται στον χώρο του επαγγελματικού και οικιακού εξοπλισμού με μια μεγάλη γκάμα επίπλων και διακοσμητικών ειδών.

Η Φιλοσοφία της βασίζεται στην μεγάλη ποικιλία, τα πιο νέα σχέδια της παγκόσμιας αγοράς, την ποιότητα, τις άμεσες παραδόσεις και τις χαμηλές τιμές.

deco home

life style in home & life



5 χλμ. Ε.Ο. Ρεθύμνου - Ηρακλείου
Τακαμής, Τ.Κ. 74100 Ρέθυμνο, Κρήτη
28310 36155
28310 36156
info@decohome.com.gr
www.decohome.com.gr

Έχουμε τις λύσεις

"ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ" Ι. ΜΑΜΑΛΑΚΗΣ



ΒΑΡΕΙΑ ΞΥΛΙΝΑ & ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΔΟΧΕΙΑ ΙΝΟΧ ΒΥΤΙΑ ΚΛΟΥΒΕΣ

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΨΕΚΑΣΤΗΡΕΣ ΣΚΑΛΕΣ

ΓΕΩΡΓΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ

ΕΛΛΙΟΔΙΧΤΑ/ΣΑΚΙΑ ΕΙΔΗ ΑΔΡΕΥΣΗΣ & ΠΕΡΙΦΡΑΞΗΣ

ΠΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΟΣ ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΚΟΣ ΧΟΙΡΟΤΡΟΦΙΚΟΣ ΚΟΝΙΚΛΟΤΡΟΦΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

ΖΩΝΤΑ ΖΩΑ & ΖΩΟΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΧΙΛΙΑΔΕΣ ΑΛΛΑ ΕΙΔΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΡΟΤΗ & ΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ

"ΑΓΡΟΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ" Ι. ΜΑΜΑΛΑΚΗΣ
ΕΝΑ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΑΓΡΟΤΙΑΣ

ΠΑΛΕ ΔΗΜΟΥ ΦΟΙΝΙΚΑ
τηλ: 28320 51577 & 6977788655



ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΤΖΑΚΙΑ

ΠΑΠΑΔΟΣΙΦΑΚΗΣ



• Ενεργειακά • Οικολογικά • Αερόθερμα • Καλοριφέρ



ΕΚΘΕΣΗ: 1^ο χλμ. Ρεθύμνου-Σπηλίου Τηλ.-Fax. 28310.52540 | ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ: Αγκουσελιανά Δ. Φοίνικα
Κiv. 6977706392 | www.tzakiapapadosifakis.gr, e-mail: tzakia-papadosifakis@otenet.gr

Αερόστατο

το μπαλόκι είναι η τέχνη μας

γάμος, βάπτιση, πάρτυ, εγκαίνια, events

Η Ρωσώ & η παρέα της

Υπεύθυνες καταστήματος:
Ρένα Πολιτάκη Λαδιά - Γιάννα Χούλη
Εθν. Μακαρίου 27, Ρέθυμνο τηλ.: 2831021708, 6942054088, 6936604029



Μαοάζ για όλους

ΤΩΡΑ δικές σας σε τιμή χονδρικής και παράδοση στο χώρο σας



2900€ 1900€

1200€ 680€

1120€ 600€

250€ 150€

1950€ 1300€

χνήσιο δέρμα 1 χρόνο εγγύηση

Πιστοποιήσεις: RoHS & CE από τη ΒΕΛΟΥΔΑ Α.Ε. 2810 370 467

Υπομα Α': Π. Αθηνάγορα 15, Ρέθυμνο 28310 26551 Υπομα Β': Βιολί Χαράκι, Ρέθυμνο 28310 25800

ICE MAN

Γλυπτά πάχου 28310 51542

ΔΙΑΝΟΜΗ ΠΑΓΟΥ | ΕΠΙΣ. ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΓΛΥΠΤΩΝ ΠΑΓΟΥ ΚΩΣΤΑΣ & ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΖΟΥΜΠΕΡΑΚΗ, ΡΕΘΥΜΝΟ 74100

ΑΦΟΝΑ & "ΚΛΟΑΡΑ" ΠΑΓΑΚΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ: ICEMAN ΝΕΑ ΨΥΓΕΙΑ ΠΑΓΟΥ ΛΙΑΝΙΚΗΣ ΣΕ ΜΙΝΙ ΜΑΡΚΕΤ & ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟ ΡΕΘΥΜΝΟ



ΦΩΤΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ Α.Ε.

Επισκεφθείτε την νέα μας ΥΠΕΡέκθεση στα Τρία Μοναστήρια Ρεθύμνου (δίπλα στην Πυροσβεστική) και επιλέξτε ανάμεσα σε μεγάλη ποικιλία Ηλεκτρολογικό Υλικό, Φωτιστικά Οικιακού, Επαγγελματικού & Αρχιτεκτονικού φωτισμού.



ΦΩΤΟΗΛΕΚΤΡΙΚΗ Α.Ε.

Κεντρικό: Τρία Μοναστήρια
τηλ: 2831035304-05 - 2831035116-17 fax: 2831035130
Υποκατάστημα: Εμμ. Πορτάλιου 6
τηλ: 2831035900 fax: 2831035901
Κινητό: 6972258955 e-mail: fotoilektriki@otenet.gr



ΒΛΑΣΤΟΚΥΤΤΑΡΑ:
Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΗ ΑΠΟΦΑΣΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΟΥ,
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ
ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ!



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Τηλ: 2310 474 282
Κινητό: 6944 677746

ΑΘΗΝΑ
Τηλ: 210 7708882
Κινητό: 6974 039621

ΛΑΡΙΣΑ
Τηλ: 2410 535603
Κινητό: 6973 984260

ΙΩΑΝΝΙΝΑ
Τηλ: 26610 97667
Κινητό: 6970 267540

ΠΑΤΡΑ
Τηλ: 2610 437436
Κινητό: 6978 483170

ΗΡΑΚΛΕΙΟ
Τηλ: 2810 229351
Κινητό: 6970 803497

Ανοικτή γραμμή επικοινωνίας:
8011199299
www.biohellenika.gr

Γάμος | Βάπτισμα
προσκλητήρια, μπομπονιέρες,
διακόσμηση

Παιδικά Πάρτι

ταχυδακτυλουργοί, ξυλοπόδαροι,
καροτούκι με μαλλί της γριάς, ποπ κόρν



Προσφορές
προσκλητήρια από 0,30€
μπομπονιέρες από 0,40€
μαρτυρικά από 0,20€
κάρτες από 60€

Πρότασις
Λιάνα Γεωργοπούλου
Διοργάνωση Εκδηλώσεων

Π. Κορωναίου 41, Παλιά Πόλη - Ρέθυμνο
Τηλ.: 28310 50405 Κιν.: 6945 900 405

Φθηνότερα Προϊόντα



ΦΙΛΤΡΑ ΝΕΡΟΥ - ΖΕΣΤΟ / ΚΡΥΟ
ΕΓΓΥΗΣΗ & SERVICE

Veluda®



Λειτουργούν με μεμβράνες αφαλάτωσης 0,0001 micron!



Στις τιμές συμπεριλαμβάνεται το πιεστικό μηχανήμα, η εγκατάσταση & ο Φ.Π.Α.

πριν αγοράσετε ρωτήστε μας

Π. Αθηναγόρα 15, Ρέθυμνο **28310 25800**

STAGAKIS
Πλακάκια - Είδη Υγιεινής - Φυσικά Πετρώματα



STAGAKIS
ΜΙΧ. Ι. ΣΤΑΓΑΚΗΣ Α.Ε.Β.Ε.

Η διαχρονική κομψότητα εξουσιάζει...και συναντάει την επιθυμία για την τελειότητα. Απλές και λιτές γραμμές, που προσδίδουν στο έπιπλο και στο χώρο μια αίσθηση άνεσης και καθαρότητας.

Κόμβος Ατσιπόπουλου ΡΕΘΥΜΝΟ Τηλ: 28310 - 27000
Fax: 28310 - 52100 e-mail: stagakis@acn.gr

Η εφημερίδα μας έλαβε μια ένσταση για ένα δημοσίευμα της ηλεκτρονικής (ιντερνετικής) πύλης «AgoraPress.gr.» από την εταιρία Louis Cruise Lines, ιδιοκτήτρια εταιρία του πλοίου SEA DIAMOND το οποίο ναυάγησε τον Απρίλιο του 2007 στη Σαντορίνη, η οποία δια του νομικού της εκπροσώπου της, κ. Γ. Ιατρίδη-Ραμαντάνη της INCE & Co, απέστειλε εξώδικο διαμαρτυρία.

Μας ανέφερε μάλιστα ο κ. Ιατρίδης ότι τα 50 εκατομμύρια δολάρια που κατετέθησαν ως αποζημίωση της ασφαλιστικής εταιρίας για το ναυάγιο του SEA DIAMOND, τα εισέπραξε ο τραπεζικός οργανισμός που χρηματοδοτούσε το βαπόρι, ενώ η ίδια η εταιρία "...δεν έλαβε ούτε σέντ", όπως χαρακτηριστικά μας είπε.

Ο κ. Κασσιμάτης απάντησε στον κ. Ιατρίδη ότι δεν

σχολιασμός του συντάκτη κ. Κασσιμάτη δεν βασίζεται στη προσωπική του άποψη αλλά στην άποψη της τοπικής κοινωνίας όπου μεγάλο μέρος αυτής θεωρεί ότι εμπεριέχεται δόλος εις το ατύχημα. Οι εφημερίδες οφείλουν να καταγράφουν τις αναφορές και καταγγελίες και ακολούθως να ενημερώνουν το κοινό τους. Αυτό έπραξε και στη συγκεκριμένη περίπτωση και ο συντάκτης του άρθρου. Σε καμία περίπτωση επομένως δεν εκφράζεται η άποψη της εφημερίδας ή του συντάκτη αλλά κατατίθεται / ακούγεται η άλλη πλευρά αυτή των κατοίκων του νησιού και μέρους των εμπλεκόμενων φορέων.

Η αλήθεια είναι πάντα μία!

Συνεπώς η εφημερίδα αποσαφηνίζει επισήμως την θέση της για το απόσπασμα του κειμένου, εκφράζοντας τη πεποίθησή της ότι όλα έχουν γίνει σωστά και νομότυπα. Το Α.Σ.Ν.Α. έχει ήδη γνωμοδοτήσει εις βάρος της εταιρίας κάνοντας λόγο για ατύχημα βασισμένο σε αμέλεια από το πλήρωμα, και αυτή είναι η μόνη επίσημη εκδοχή επί της παρούσης.

Στο ίδιο μήκος κύματος έχουν εκφραστεί και άλλα έγκυρα μέσα ενημέρωσης όπου παραδειγματικά αναφέρουμε το προ ημερών δημοσίευμα της "Καθημερινής".



Όλα τα άλλα είναι απλώς εικασίες και θεωρίες που ενδέχεται είτε να επιβεβαιωθούν, είτε να ΜΗΝ επιβεβαιωθούν, πράγμα που δεν αφορά τον Όμιλο AGORA πέραν της ορθής αποτύπωσης των πεπραγμένων.

Στην εξώδικο μάλιστα διαμαρτυρία της η εταιρία Louis Cruise Lines δια στόματος του νομικού της συμβούλου και πάλι, αξιώνει από την εφημερίδα μας να προβεί σε «**νέα σχετική διορθωτική δημοσίευση**» όπως χαρακτηριστικά αναφέρει.

Αυτό βέβαια σε καμία περίπτωση δεν γίνεται αποδεκτό διότι η φωνή του κάθε συντάκτη μας, τοσούτον μάλλον του εκδότη της ΡΕΘΕΜΝΙΩΤΙΚΗΣ ΑΓΟΡΑΣ, δεν δύναται να είναι κατευθυνόμενη. Ο θεσμικός ρόλος του λειτουργήματος της δημοσιογραφίας έχει κατοχυρωθεί με αγώνες και θυσίες πολλών έγκριτων συναδέλφων στο παρελθόν και αυτό είναι αδιαπραγμάτευτο.

Οι σωστές εφημερίδες που σέβονται το κοινό τους δεν νοθεύονται από υπαγορευτικές πρακτικές και σε καμία περίπτωση δεν ακολουθούν "δακτυλοδεικτούμενες" υποδείξεις.

Επομένως ουδείς έχει το δικαίωμα να υποδείξει σε ένα Μέσο Ενημέρωσης το τι θα δημοσιεύσει και τι δεν θα δημοσιεύσει, όπου αποκλειστική ευθύνη αυτού φέρει ο Εκδότης και μόνο.

Κα ο συντάκτης του εν λόγω δημοσιεύματος κ. Κασσιμάτης ο οποίος συνάμα είναι και εκδότης, συνέστησε στο νομικό σύμβουλο της Louis Cruise Lines κ. Ιατρίδη αν ο εντολέας του το επιθυμεί, να αποστείλει σχετική επιστολή προς δημοσίευση στην εφημερίδα μας εκφράζοντας δημόσια, όπου ούτως ή άλλως έχει ήδη πράξει και αλλού -την δική της οπτική, δεσμευόμενος ότι η ΡΕΘΕΜΝΙΩΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ και το AgoraPress.gr θα την δημοσιεύσουν αυτούσια και όπως πάντα, άνευ περικοπών.

Κατόπιν όλων αυτών, ο νομικός σύμβουλος της εταιρίας Louis Cruise Lines μας ανέφερε ότι τελικά οι εντολές του δεν επιθυμούν να δώσουν συνέχεια στο θέμα του εξώδικου το οποίο και θεωρούν λήξαν.

Διαμαρτυρία της Louis Cruise Lines



Πιο συγκεκριμένα η εταιρία εξέφρασε την διαφωνία της στο άρθρο του εκδότη της Ρ.Α. κ. Βασίλη Κασσιμάτη με τίτλο «**Συνεχίζεται η απάντηση στο SEA DIAMOND**» που δημοσιεύτηκε στις 14 Ιουλίου 2009, θεωρώντας ότι στο σημείο όπου ο συντάκτης αναφέρει:

«... **Βέβαια το πόρισμα του «Ανώτατου Συμβουλίου Ναυτικών Ατυχημάτων» (Α.Σ.Ν.Α.) εν πρώτης κάνει λόγο για αμέλεια αλλά πολύ σύντομα ίσως επιβεβαιωθούν οι φήμες περί εσκεμμένου δόλου που τότε πλέον θα μιλάμε για αξιόποινη κακουργηματική πράξη εις βάρος καταρχήν των κατοίκων του τουριστικού νησιού αλλά και της χώρας γενικότερα.**»

Γίνεται λόγος όπως αναφέρει στην επιστολή της η εταιρία, για λάθος απεικόνιση της εφημερίδας μας σχετικά με τη διαδικασία που ακολουθείται από τις αρχές.

Αυτή είναι η άποψη της Louis Cruise Lines όπου βέβαια είναι καταρχήν «Βολταιρικά» σεβαστή από εμάς ως κάθε άποψη!

Σε τηλεφωνική επικοινωνία που είχαμε σήμερα με τον κ. Γ. Ιατρίδη-Ραμαντάνη μας είπε ότι η Louis Cruise Lines θεωρεί ότι η εν λόγω παράγραφος κατευθύνει το αναγνωστικό μας κοινό προς μια διαφορετική κατεύθυνση από αυτή που η εταιρία έχει δημόσια λάβει και επομένως θίγει κατά μίαν έννοια την πλοιοκτήτρια εταιρία.

Με άλλα λόγια η εταιρία αρνείται σε κάθε περίπτωση (και πολύ καλά κάνει) τις όποιες φημολογίες περί εσκεμμένης βύθισης του πλοίου προς είσπραξη των ασφαλιστρών.

Στο δημοσίευμα, στο AgoraPress.gr ο συντάκτης καταθέτει την άποψη ενός μεγάλου κοινού που υιοθετεί και ασπάζεται αυτές της φημολογίες και τίποτα παραπάνω, ενώ ταυτόχρονα βασίζεται σε αναδημοσιεύσεις και άλλων εφημερίδων καθώς και σε απόψεις και γνωματεύσεις συγκεκριμένων προσώπων.

είναι σε θέση να γνωρίζει ποιος πρέπει να εισπράττει και πως μια αποζημίωση, διότι ο ίδιος δεν είναι νομικός για να γνωρίζει ποιος δικαιούται και τι.

Σε κάθε περίπτωση όμως όταν ικανοποιούνται οι απαιτήσεις μιας τράπεζας από ένα ασφαλιστικό φορέα για λογαριασμό μιας υπό δανεισμού εταιρίας, τότε εμμέσως ικανοποιείται και η ίδια η εταιρία η οποία βγάζει από πάνω της το χρέος!!

Εν κατακλείδι η εφημερίδα στη προσπάθειά να προσφέρει ολοκληρωμένη ενημέρωση, δια του συντάκτη της στο συγκεκριμένο δημοσίευμα κατάθεσε:

Το επίσημο πόρισμα του Α.Σ.Ν.Α. (Ανώτατου Συμβουλίου Ναυτικών Ατυχημάτων). Το δικό της σχολιασμό (όπου και η ένσταση της εταιρίας)

Την επιστολή του προέδρου του Λιμενικού Ταμείου Σαντορίνης κ. Γ. Καραχάλιου σχετικά με την **διαδικασία αξιολόγησης των αποτελεσμάτων της πραγματοποιηθείσας επιχείρησης απάντησης καυσίμων**, από το Εθνικό Μετσόβιο Πολυτεχνείο.

και το κυριότερο η εφημερίδα μας η οποία δια-



κρίνεται για την ακεραιότητα, το ήθος αλλά και την ουδετερότητα με την οποία αντιμετωπίζει τα ρεπορτάζ, έδωσε τη θέση και στον «**Αντίλογο**» δημοσιεύοντας αυτούσιο και χωρίς περικοπές **το Δελτίο Τύπου/Ανακοίνωση με το οποίο η Louis Cruise Lines αρνείται τις κατηγορίες εμμένοντας στη θέση της περί λανθάνουσας χαρτογράφησης της περιοχής.**

Ειδικά και έπειτα και του 4ου αυτού στοιχείου, της κατάθεσης δηλαδή του Δελτίου Τύπου/ Ανακοίνωσης της Louis Cruise Lines θεωρούμαι ότι πράξαμε δεοντολογικώς ορθά σεβόμενοι το δημοσιογραφικό κώδικα, παραθέτοντας ισόποσα και ισόνομα "το λόγο και τον αντίλογο" σε όλες τις εμπλεκόμενες πλευρές.

Το ανωτέρω απόσπασμα στο οποίο κατατίθεται ο

Ισόβια στον Ρεθυμνιώτη εφοπλιστή με τους 3 τόνους κοκαΐνης

Μια ακόμα μεγάλη κακουργηματική υπόθεση με Ρεθυμνιώτη εμπλεκόμενο έρχεται να συμπληρώσει τη μεγάλη πλέον λίστα των ενεργειών όπου Ρεθυμνιώτες συντοπίτες μας τελευταίως εμφανίζονται να είναι ανακατεμένοι σε μεγάλα κοινωνικά σκάνδαλα και εγκλήματα.



ΦΩΤΟ ΑΠΟ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ "ESPRESSO"

Η τοπική κοινωνία είναι αναστατη από τα δυσάρεστα νέα που αμαυρώνουν το

Ρέθυμνο διενώς, ενώ

εμφανώς ενοχλημένοι οι θεσμικοί εκπρόσωποι του νομού μας αρνούνται να πάρουν θέση σε μια προσπάθεια ίσως να κατευνάσουν τα πνεύματα.

Το ιστορικό:

Οι τίτλοι τέλους ενός ταξιδιού που αν τελικά ολοκληρωνόταν, θα πλημμύριζε τα ευρωπαϊκά «σαλόνια» με **3,2 τόνους κοκαΐνη**, έπεσαν χθες στο Τριμελές Εφετείο Κακουργημάτων Αθηνών. Το δικαστήριο έκρινε πρωτοδίκως ομόφωνα ένοχο τον 38χρονο εφοπλιστή Νίκο Κορνηλάκη επιβάλλοντάς του ποινή ισόβιας κάθειρξης.

Σύμφωνα με την κρίση των τριών εφετών, ο Κρητικός πλοιοκτήτης του φορτηγού πλοίου «Junior» από το Ρέθυμνο, το οποίο στις αρχές Φεβρουαρίου του 2008 μπλοκαρίστηκε από τις διεθνείς δικαστικές αρχές λίγα μίλια νότια της Γαλλικής Γουινέας, φορτωμένο με το πανάκριβο ναρκωτικό αξίας 550.000.000 ευρώ, ήταν ένα από τα μέλη του πολυπλόκαμου κυκλώματος που ετοιμαζόταν να σπείρει το «λευκό θάνατο» στις πιάτσες της Ευρώπης.

«Φταίω για την αφέλειά μου»

Μιλώντας λίγη ώρα μετά την έκδοση της απόφασης που τον χώνει βαθιά πίσω από τα κάγκελα της φυλακής, ο 38χρονος άντρας που βάσει όσων του καταμαρτυρούν στη ναυτιλιακή πιάτσα είχε το όνειρο να γίνει «ο νέος Ωνάσης», κάνει λόγο για άδικη καταδίκη και υποστηρίζει πως για το μόνο πράγμα για το οποίο είναι ένοχος είναι η αφέλειά του.

«Εμπιστεύτηκα τον λάθος άνθρωπο και εκείνος με κατάστρεψε» είναι τα γεμάτα οργή λόγια του που έχουν ως στόχο έναν πρώην στενό συνεργάτη του στην Αφρική. **«Σας διαβεβαιώνω ότι ενεπλάκη στην υπόθεση χωρίς να φταίω. Για το μόνο που είμαι υπεύθυνος είναι ότι πίστεψα σε μια "καθαρή" ναύλωση του πλοίου και για την εμπιστοσύνη και την ευχέρεια δράσης που**

έδωσα στον συνεργάτη μου. Οι εντυπώσεις όμως που είχα αποκομίσει από τη δουλειά του μέχρι τότε ήταν πολύ καλές» επαναλαμβάνει κατά τη διάρκεια της συνομιλίας μας.

Κατά τους **ισχυρισμούς Κορνηλάκη**, η «χρυσή μπίζνα» με τη μεταφορά των τόνων κοκαΐνης στήθηκε πίσω από την πλάτη του. Εκείνος απλώς είχε δώσει το «ΟΟΚ» για να ναυλωθεί το πλοίο του χωρίς να γνωρίζει -όπως λέει- τι προϊόν θα μετέφερε.

Δεκέμβριος του 2007:

Σύμφωνα με τον 38χρονο εφοπλιστή, ο **Γιώργος Γαλάνης**, τον οποίο έχει χρίσει πληρεξούσιο για να κλείνει δουλειές στην Αφρική, του προτείνει να ρυμουλκήσουν το πλοίο «**Lucky**» που έχει υποστεί βλάβη ανοιχτά της Γουινέας.

«Το θεώρησα καλή δουλειά.

Στις αρχές Γενάρη το πλοίο μου ξεκίνησε για να βρει το «**Lucky**», αλλά δεν τα καταφέραμε. Λίγες ημέρες αργότερα, στο διάστημα μεταξύ 15 και 20 Ιανουαρίου 2008, ο Γαλάνης μου τηλεφώνησε εκ νέου. Μου είπε πως οι ιδιοκτήτες του «**Lucky**» ήθελαν να ναυλώσουν το δικό μου πλοίο, δεδομένου ότι το δικό τους ήθελε επισκευή. Ζήτησαν μάλιστα να ναυλώσουν το πλοίο μου «**γυμνό**». Εγώ συναίνεσα στην πρόταση του Γαλάνη και εκείνος τα κανόνισε όλα. Όπως συνηθίζεται, εκμίσθωσα το πλοίο μου για ένα χρόνο, με μια δοκιμαστική περίοδο ενός μηνός, μήπως και δεν ικανοποιούσε τις ανάγκες των ναυλωτών» λέει ο εφοπλιστής και συνεχίζει: «Ακολούθως έστειλα στον Γαλάνη το ναυλοσύμφωνο για να το υπογράψουν οι ναυλωτές και να μου το στείλουν πίσω. Στις συζητήσεις που είχα μαζί του με διαβεβαίωνε ότι το ναυλοσύμφωνο ήταν υπογεγραμμένο, αλλά δεν μου το έστειλε ποτέ πίσω».

Φεβρουάριος του 2008:

Κλιμάκιο του Λιμενικού εισβάλλει στο γραφείο του Νίκου Κορνηλάκη στην Αθήνα. Αιφνιδιάζει τον 38χρονο εφοπλιστή και αρχίζει να τον «ανακρίνει» σχετικά με την τύχη του πλοίου του, αλλά για τη σχέση που έχει με τα άλλα «κεφάλια» του κυκλώματος, τα οποία φέρονται να παρακολουθούσαν για πολύ καιρό. Λίγη ώρα αργότερα ο εφοπλιστής βρίσκεται στο Κεντρικό Λιμεναρχείο Πειραιά, όπου πληροφορείται πως είναι κατηγορούμενος για τη μεταφορά της κοκαΐνης.

«Έπεσα από τα σύννεφα. Δεν πίστευα ότι μπορούσα να μπλέξω σε τέτοια υπόθεση» λέει σήμερα και αναφέρεται σε δύο βασικές παραμέτρους της υπόθεσης που, όπως ισχυρίζεται, αποδεικνύουν την αθωότητά του.

«Πρώτον, αν πράγματι χρησιμοποιούσα το πλοίο μου για τέτοιες δουλει-

ές, δεν θα είχα φροντίσει να πάρω πίσω το ναυλοσύμφωνο υπογεγραμμένο; Αν είχα συμμετοχή στην όλη υπόθεση, θα άφηνα τον εαυτό μου εκτεθειμένο; Πολύ απλά, όταν θα έρχονταν οι κύριοι της Δίωξης, θα τους έδειχνα το έγγραφο με τις υπογραφές και θα ξεμπέρδευα. Αντίθετα, εγώ είχα δικαιολογημένη άγνοια μετά τη διαβεβαίωση του Γαλάνη ότι θα το επέστρεφε υπογεγραμμένο. Είναι χαρακτηριστικό ότι και την ημέρα της σύλληψής μου τηλεφωνήσαμε από τα κεντρικά του Λιμενικού στον Γαλάνη, ο οποίος και πάλι με διαβεβαίωσε πως θα μου έστειλε το ναυλοσύμφωνο υπογεγραμμένο. Όμως προφανώς πληροφορήθηκε το μπλοκάρισμα του πλοίου και εξαφανίστηκε» δηλώνει ο Κρητικός εφοπλιστής και αναφέρεται στο δεύτερο στοιχείο, το οποίο -όπως λέει- αποδεικνύει πως δεν γνώριζε τίποτα.



ΤΟ ΦΟΡΤΗΓΟ ΠΛΟΙΟ «JUNIOR»

«Στο συγκεκριμένο πλοίο είχα εγκαταστήσει τα τελειότερα συστήματα εντοπισμού. Αν το γνώριζαν εκείνοι που οργάνωσαν τη μεταφορά του παράνομου φορτίου, είναι σίγουρο πως δεν θα το επέλεγαν ποτέ γι αυτή τη δουλειά, καθώς ανά πάσα στιγμή φαινόταν το στίγμα του! Ο Γαλάνης όμως ήταν άσχετος με τεχνολογία και συστήματα. Είναι χαρακτηριστικό πως οι Αρχές, που είχαν πληροφορίες για τα συγκεκριμένα άτομα και άρα λόγο για να τους παρακολουθούν, μέσω αυτών των συστημάτων τούς εντόπισαν. Πρόκειται λοιπόν για μια στημένη δουλειά».

Αθηναϊκές εφημερίδες εμπλέκουν από καιρού και τον πρώην Υπουργό κ. Ιωάννη Κεφαλογιάννη στην υπόθεση αυτή.

Δημοσίευμα από την εφημερίδα το Κεντρί (kentri.gr-10/2/09):

«Λέγεται ότι χάρη στις ιδιαίτερα καλές του σχέσεις με το περιβάλλον του προηγούμενου. Υ.Ε.Ν. κ. Κεφαλογιάννη και τις διασυνδέσεις του με πολιτικούς παράγοντες του Ρεθύμνου, παρά τις οφειλές, ο κ. Κορνηλάκης επιτυγχάνει την αλλαγή νηολογίου.

Δεν ξέρω αν του απάντησε κανείς από τότε, αλλά κατά τη γνώμη μου τίθεται μέγα θέμα. Επειδή άλλο το χασισάκι και άλλο η κόκα. Ρωτάμε λοιπόν ευθέως το υπουργείο Εμπορικής Ναυτιλίας και την κυβέρνηση:

Υπάρχει μεροληψία εις όφελος των συγκεκριμένων «εφοπλιστών»;

Πίεσε κανείς του λιμενικούς που ανέλαβαν την προανάκριση για την κόκα;

Τι γίνεται με την ανάκριση; Έχει ολοκληρωθεί; Εδώ είμαστε για τυχόν απάντηση».

Το απόσπασμα αυτό είναι από το σχετικό άρθρο της εφημερίδας που δημοσιεύτηκε στις 10/2/09.

Τραγική φιγούρα η σύζυγος του πλοιοκτήτη

Μετά τη χθεσινή απόφαση του Τριμελούς Εφετείου Κακουργημάτων ο Νίκος Κορνηλάκης είναι αναγκασμένος να περιμένει την εκδίκαση της υπόθεσης σε δεύτερο βαθμό, ώστε να αποδείξει την όποια αθωότητά του για την οποία μιλάει. Πίσω του αφήνει τη σύζυγό του Μαρία και το ενός έτους μωράκι τους.

Καταθέτοντας τις προηγούμενες ημέρες από το βήμα του μάρτυρα, η σύζυγος του εφοπλιστή είχε κάνει λόγο για αθωότητα του συζύγου της.

Κατά τη διάρκεια της ακροαματικής διαδικασίας ως μάρτυρες κατηγορίας κατέθεσαν και δύο υπάλληλοι του Λιμενικού.



Ο πρώτος εξ αυτών έκανε ιδιαίτερη μνεία στο ναυλοσύμφωνο που είχε αποστείλει ο Κορνηλάκης στον πληρεξούσιο υπάλληλό του στην Αφρική, μιλώντας για «ασυνήθιστο έγγραφο», το οποίο είναι επίσης «ασυνήθιστο στη διεθνή πρακτική».

Ο δεύτερος λιμενικός είπε στο δικαστήριο ότι πρώτη φορά βλέπει ναυλοσύμφωνο χωρίς υπογραφές. Ανέφερε πάντως ότι η μεταφορά της κοκαΐνης είχε προγραμματιστεί να γίνει με άλλο πλοίο το Νοέμβριο του 2007, αλλά τότε είχε αρρωστήσει ο καπετάνιος και οι «έμποροι» κατέληξαν να ναυλώσουν το πλοίο του Κορνηλάκη, καθώς ένα άλλο πλοίο τους είχε χαλάσει.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι φερόμενοι ως εγκέφαλοι της σπείρας, που μέχρι πρότινος διέφευγαν της σύλληψης, βρίσκονται πλέον στα χέρια των γαλλικών αρχών και αναμένεται να λογοδοτήσουν ενώπιον της γαλλικής Δικαιοσύνης. Μεταξύ αυτών είναι και ο συνεργάτης του Κορνηλάκη, που από τον ίδιο κατονομάζεται ως ο άνθρωπος που τον πρόδωσε.

Δύο νέες διακρίσεις στον Ρεθυμνιώτη Ευάγγελο Σπανδάγο

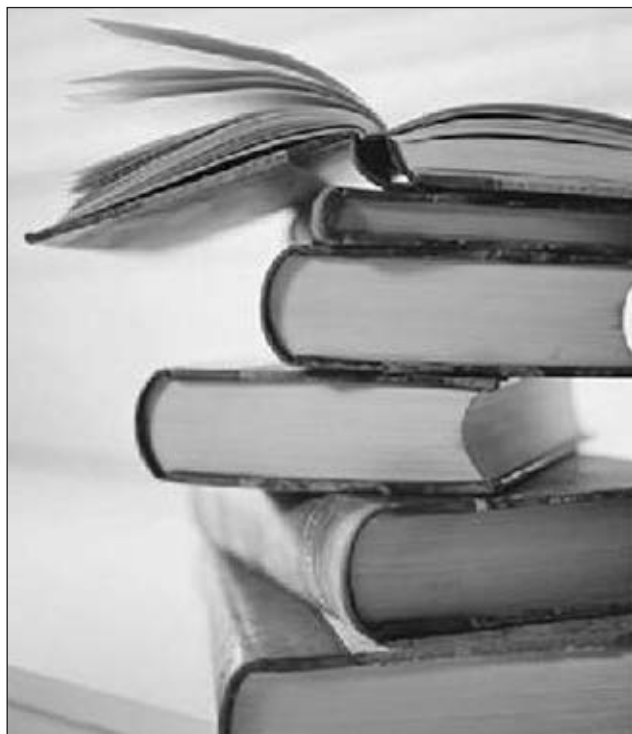
Στο ομιχλώδες τοπίο των τελευταίων ημερών, ύστερα από την χιονοστοιβάδα των δικαστικών υποθέσεων που αφορούν συντοπίτες μας, εμπλέκοντάς τους σε σωρεία κοινωνικών σκανδάλων & εγκληματικών ενεργειών, έρχεται η βράβευση ενός εταίρου συντοπίτη μας ως όαση στην “καυτή” έρημο.



Του Βασίλη Κασιμάτη

Συνεχίζονται λοιπόν οι διακρίσεις στον καθηγητή - συγγραφέα **Ευάγγελο Σπανδάγο από το Ρέθυμνο** ως ένδειξη ευγνωμοσύνης για την σπουδαία προσφορά του στην Ερευνα, Διάδοση και Προβολή της Επιστήμης των αρχαίων ελληνικών Μαθηματικών.

Δύο διακεκριμένα και δραστήρια επιστημονικά σωματεία της χώρας, η **Ένωση Ελλήνων Φυσικών και η Εταιρία Αστρονομίας και Διαστήματος**, με ομόφωνες αποφάσεις των διοικητικών τους συμβουλίων θα βραβεύσουν εντός του 2009 τον πολυβραβευμένο ήδη Γεν. Γραμματέα του Παγκόσμιου Ομίλου για την Προβολή των Αρχαίων Ελληνικών Μαθηματικών κ. Ευάγγελο Σπανδάγο, για το μεγάλο έργο του στην αρχαία ελληνική φυσική και την αρχαία ελληνική αστρονομία.



Τις αντίστοιχες αποφάσεις των **Διοικητικών Συμβούλων**, οι οποίες κοινοποιήθηκαν στον Ευάγγελο Σπανδάγο κατά το μήνα Ιούνιο, υπογράφουν από μεν την Ένωση Ελλήνων Φυσικών ο Πρόεδρος κ. **Άγγελος Αγγελόπουλος**, Αν. Καθηγητής του Πανεπιστημίου Αθηνών, από δε την Εταιρία Αστρονομίας και Διαστήματος ο Πρόεδρος και Γενικός Γραμματέας κ. **Κωνσταντίνος Μαυρομμάτης**- Λυκειάρχης και ο κ. **Λουκάς Ζαχείλας**, Καθηγητής του Πανεπιστημίου.

Το σύνολο των βραβεύσεων του εκλεκτού αυτού μέλους ανέρχεται σε δεκατέσσερις, από τις οποίες οι δύο είναι διεθνείς και οι δύο από την Ακαδημία Αθηνών.

Συγχαρητήρια κ. **Σπανδάγο**

Δωρεά Οργάνων Η ηθική και ουσιαστική διάσταση μιας μεγάλης προσφοράς

Η δωρεά οργάνων είναι σαφέστατα ένα επίκαιρο και συνάμα σημαντικό θέμα που σώζει ζωές.

Η μη σωστή όμως ενημέρωση των πολιτών πάνω στο θέμα αυτό συγκαταλέγει την χώρα μας στις τελευταίες σε ότι αφορά την δωρεά οργάνων.

Μέχρι και το 2006 καταχωρημένοι Έλληνες εθελοντές ήταν 20 χιλιάδες περίπου, αριθμός εξαιρετικά μικρός αν αναλογιστεί κανείς τον συνεχώς αυξανόμενο αριθμό των ασθενών που χρειάζονται μεταμόσχευση.

Με αυτά τα δεδομένα η νομαρχιακή αυτοδιοίκηση σε συνεργασία με τον Εθνικό Οργανισμό Μεταμοσχεύσεων διοργάνωσε στο Σπίτι του Πολιτισμού μια ενημερωτική εκδήλωση για την ηθική και ουσιαστική διάσταση αυτής της μεγαλειώδους προσφοράς. **Πολύς κόσμος αλλά και εκπρόσωποι της τοπικής αυτοδιοίκησης που έδωσαν το παρόν στην ημερίδα είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τη διαδικασία που ακολουθείτε για τη δωρεά οργάνων.**



Οι ομιλητές της εκδήλωσης αναφέρθηκαν στο νομικό καθεστώς αλλά και στους ηθικούς ενδοιασμούς που μπορεί να έχουν κάποιοι πολίτες. Την ίδια ώρα βέβαια στον Εθνικό Οργανισμό Μεταμοσχεύσεων εργάζονται μόλις οκτώ άτομα αν και οι οργανικές θέσεις είναι για εικοσιπέντε.

Ένα γεγονός που σαφέστατα η πολιτεία θα πρέπει να λάβει υπόψιν αν σκεφτεί κανείς το πολύτιμο έργο που προσφέρει ο οργανισμός.

Επιπλέον η υπεύθυνη επικοινωνίας και συντονίστρια μεταμοσχεύσεων στον εθνικό οργανισμό τόνισε και την αναγκαιότητα δημιουργίας ανάλογων δομών στα νοσοκομεία της χώρας.

Αίσθηση προκάλεσε η απουσία των πρώην προέδρου του Νομαρχιακού Συμβουλίου κ. Νίκου Νικολακάκη, ο οποίος είναι ιατρός και διευθυντής του τμήματος τεχνητού νεφρού στο Γενικό Νοσοκομείο Ρεθύμνου.

M.K.

Θανατηφόρο τροχαίο τα ξημερώματα της 29^{ης} Ιουλίου στην παραλία Ρεθύμνου

Θανατηφόρο τροχαίο τα ξημερώματα της 29^{ης} Ιουλίου στην παραλία Ρεθύμνου

Τραγικό θάνατο βρήκε ένας 82χρονος την ώρα που διέσχιζε το οδόστρωμα

Της Μαρίας Καλογεράκη

24 μόλις ώρες πέρασαν από το τροχαίο δυστύχημα που σημειώθηκε στο βόρειο οδικό άξονα κρήτης με θύμα έναν 75 χρονο ιερέα από την Αγία του δήμου Κουλούκωνα και νωρίς τα ξημερώματα σημειώθηκε νέα αιματοχυσία αυτή τη φορά στην παραλία του Ρεθύμνου επί της οδού Άρη Βελουχιώτη 28, όπου και βρήκε τραγικό θάνατο ένας 82χρονος απόστρατος αξιωματικός.

Την ώρα που ο άτυχος άνδρας προσπαθούσε να διασχίσει κάθετα το οδόστρωμα, ένα διερχόμενο ΙΧ, που είχε κατεύθυνση το κέντρο της πόλης, τον παρέσυρε και τον σκότωσε, καθώς ο 24χρονος οδηγός του οχήματος δεν πρόλαβε μέσα στη νύχτα να τον αντιληφθεί.

Άμεσα σήμανε συναγερμός και στο σημείο έσπευσαν περιπολικά της τροχαίας, ασθενοφόρο του ΕΚΑΒ αλλά και άνδρες της πυροσβεστικής υπηρεσίας Ρεθύμνου για τον καθαρισμό του οδοστρώματος.



Στο σημείο κλήθηκε και έφτασε ασθενοφόρο του ΕΚΑΒ, όπου οι διασώστες του μετέφεραν τον 82χρονο, Δήμο Λαγουδάκη, στο νοσοκομείο, όμως ήταν αργά καθώς ο άτυχος άνδρας είχε ήδη εκπνεύσει.

Στον τόπο του δυστυχήματος οι αστυνομικοί συνέλαβαν τον 24χρονο οδηγό του ΙΧ, που κατάγεται από το Ρέθυμνο, καθώς κατηγορείται για ανθρωποκτονία από αμέλεια και οδηγήθηκε στην δικαιοσύνη.

Σύμφωνα με τους αξιωματικούς του τμήματος τροχαίας Ρεθύμνου που διενεργούν και την προανάκριση για τα ακριβή αίτια του νέου θανατηφόρου τροχαίου, ο 24χρονος οδηγός, φορούσε ζώνη ασφαλείας.

Προτηγανισμένο ρεπορτάζ - μαϊμού

Προτηγανισμένο ρεπορτάζ στο “Βήμα” ανοίγει «Τον Ασκό του Αιόλου» στα media



Του Βασίλη Κασιμάτη

Το “Βήμα” και το “Έθνος” δημοσίευσαν - με ανυπόγραφα άρθρα - νοήματα & ακριβή περιγραφές από την επίσκεψη Ερντογάν που όμως δεν έγινε ποτέ!!!

Το ιστορικό της μεγάλης «γκάφας»

Λεπτομερές ρεπορτάζ για την επίσκεψη του Ταγίπ Ερντογάν στην Αθήνα για τα εγκαίνια του Μουσείου της Ακρόπολης δημοσίευσαν την Κυριακή 21 Ιουνίου οι εφημερίδες “Το Βήμα” και “Έθνος”.

σαφή αμφισβήτηση πλέον το τρόπο που “κατασκευάζονται” τα ρεπορτάζ από τις μεγάλες παραταξιακές εφημερίδες, όπου αποδεδειγμένα εξυπηρετούν αλλότρια συμφέροντα.

Ακολουθώντας ο διευθυντής της εφημερίδας «ΤΟ ΒΗΜΑ», κ. Σταύρος Ψυχάρης έκανε την ακόλουθη δήλωση σε μια προσπάθεια να εξηγήσει στο κοινό αυτό το τερατούργημα που κλόνισε ανεπανόρθωτα ίσως για πολλούς χιλιάδες αναγνώστες, την εμπιστοσύνη που είχαν στις Αθηναϊκές μεγαλοεφημερίδες, ανοίγοντας τον «Ασκό του Αιόλου» στην ακεραιότητα των ειδήσεων αυτών των εντύπων.

Βέβαια κάποια πράγματα είναι αδύνατον να τα δικαιολογήσεις!

Το «ΕΘΝΟΣ» από την άλλη αρκέστηκε απλά σε μια ... νεκρική σιωπή.

Ο κ. Ψυχάρης λοιπόν είπε:

“Το Βήμα” ζητά συγγνώμη από τους

Τέτοια περιστατικά έχουν συμβεί πολλές φορές και δυστυχώς τα παθήματα δεν έχουν γίνει μαθήματα.

Η γκάφα του «Βήματος» ήταν μεγαλύτερη καθώς δημοσιεύθηκε και «ρεπορτάζ» για το τι (θα) έλεγαν μεταξύ τους οι δύο πρωθυπουργοί.

Δεν είναι παράδοξο να γράφεται προκαταβολικώς ένα κείμενο για τη συνάντηση ηγετών κρατών, καθώς οι ανεπίσημες αλλά έγκυρες πηγές (δηλ. άτομα του επιτελείου των ηγετών) αφήνουν να διαρρέουν προς τους διαπιστευμένους δημοσιογράφους πληροφορίες για τη συνάντηση και τις εκατέρωθεν θέσεις. Συνήθως αρκετοί δημοσιογράφοι συντάσσουν βάσει αυτών των πληροφοριών τα κείμενά τους και τα παραδίδουν προς δημοσίευση προτού λήξει η συνάντηση...

Αυτή η πρακτική οδηγεί σε γκάφες, όπως η τελευταία του «Βήματος» _ δεν χρειάζεται να αναφερθούν συγκεκριμένες περιπτώσεις διότι αυτά τα γεγονότα ασφαλώς δεν αποτελούν δικαιολογίες.

Πρέπει πάντως να σημειωθεί ότι στο «Βήμα online» που παρουσιάζει την ειδησεογραφία από λεπτό προς λεπτό ΔΕΝ αναρτήθηκε το κείμενο της γκάφας. Φυσικά δεν υπήρχε πρόθεση παραπληρώσεως των αναγνωστών, καθώς είναι φανερό ότι η αποκάλυψη της γκάφας δεν θα αργούσε.

Οπωσδήποτε «Το Βήμα» έλαβε τα μέτρα που απαιτούνται για να μην ξανασυμβεί παρόμοιο περιστατικό, για το οποίο ζητεί συγγνώμη από τους αναγνώστες του.

Σταύρος Π. Ψυχάρης - Διευθυντής “

Σχολιασμός

Αγαπητοί μας αναγνώστες μένω εμβρόντητος για τη τεράστια “γκάφα” όπως την χαρακτήρισαν και οι ίδιοι οι υπεύθυνοι.

Να διορθώσουμε βέβαια τον συνάδελφο κ. Ψυχάρη ότι στην αρχή της συγγνώμης, αναφέρει ... «Πολλές εφημερίδες της Κυριακής 21.6.2009, με πρώτο «Το Βήμα», διέπραξαν μια μνημειώδη γκάφα», σε μια προσπάθεια να χρυσώσει το χάπι, ενώ στη πραγματικότητα ήταν μόνο δύο!

Αι το άλλο που μας είπε ο κ. Ψυχάρης... “Στις πρώτες τουλάχιστον εκδόσεις τους, στα φύλλα δηλαδή που προορίζονται για περιοχές μακράν της πρωτεύουσας, αναφέρονται στη δήθεν συνάντηση Καραμανλή - Ερντογάν, που βεβαίως δεν έγινε ποτέ...”

Τι θέλει να πει εδώ ο ποιητής;

Ότι εμείς εδώ στην επαρχία ή αν το πάρω προσωπικά, εμείς εδώ στη Κρήτη... τρώμε κουτόχορτο! Η μια γκάφα πάνω στην άλλη κε Ψυχάρη, λέω εγώ!

Λόγω της επαγγελματικής μου ιδιότητας μου δυστυχώς γνωρίζω ότι αυτά τα προκατασκευασμένα άρθρα υπάρχουν και γίνονται συνήθως από κάποιες καθημερινές εφημερίδες που αφενός για να προλάβουν την έκδοση και αφετέρου διότι πρέπει να γεμίσει τις σελίδες τους, είναι ικανοί να γράψουν το οτιδήποτε.

Αλλά το να βάζεις λόγια που δήθεν είπαν 2 πρωθυπουργοί - 2 χωρών, που δεν έχουν και τις καλύτερες των σχέσεων, δείχνεις περίτρανα ότι το λειτουργήμα που ασκείς, αυτό του «δημοσιογραφείν», τόκανες ξεπουλημένη φθηνοδοουλειά - κατευθύνοντας οφθαλμοφανώς το κοινό σου εκεί που έχεις συμφέροντα, αδιαφορώντας για όλα τα άλλα και κυρίως για το σημαντικότερο! Το να δώσεις την ορθή διάσταση των γεγονότων!

Ντρέπομαι ειλικρινά για τους συναδέλφους και θεωρώ ότι η «γκάφα» αυτή είναι ανεπανόρθωτη. Όποια δικαιολογία και όποια συγγνώμη δεν αποζημιώνει ούτε στο ελάχιστο τους αναγνώστες.

Το να παραδέχεσαι ότι «... εντάξει ενίοτε σας δουλεύουμε» και να δίνεις μια απλή συγγνώμη δεν αποκαθιστά σε καμία περίπτωση την χαμένη εμπιστοσύνη του αναγνωστικού κοινού.

Από την άλλη δεν είδαμε παραπτώσεις, δεν είδαμε δικαστικές αγωγές από μεριάς της κυβέρνησης, δεν είδαμε ακόμα και τα τηλεοπτικά μέσα να αναφέρουν πουθενά τη «μέγα λάθος», κάνοντας πλάτες στους «συναδέλφους», αδιαφορώντας όμως για το αν κάποιες χιλιάδες αναγνωστών που διάβασαν το άρθρο δίχως να λάβουν γνώση της “γκάφας”, επηρεάστηκαν - στο συν ή στο πλύν - από το δημοσίευμα.

Δεν είδαμε τη κυβέρνηση ακόμα και τον ίδιο τον Πρωθυπουργό της χώρας να ενίσταται σε μια ποινικά κολάσιμη πράξη.

Διότι ποινικά κολάσιμο είναι, να βάζεις λόγια στο στόμα του Πρωθυπουργού της χώρας χωρίς να τάχει ο ίδιος αναφέρει πουθενά!

Γιατί κ. Καραμανλή; Έχετε κάποια υποχρέωση σε αυτές τις εφημερίδες;



Το πρόβλημα

Ο Πρωθυπουργός της Τουρκίας κ. Ερντογάν ακύρωσε την επίσκεψή του την ίδια ημέρα, επικαλούμενος λόγους υγείας καταρρίπτοντας τα εν λόγω δημοσιεύματα σε μηδέν χρόνο, ενώ ταυτόχρονα έβγαζε ψεύτες τους συντάκτες, εκθέτοντας ανεπανόρθωτα τις συγκεκριμένες εφημερίδες αλλά όμως και το σύνολο του δημοσιογραφικού κόσμου!

Και τα δύο κείμενα περιείχαν σχόλια για την ατμόσφαιρα που επικράτησε μεταξύ Καραμανλή και Ερντογάν στα εγκαίνια, ακόμα και «ακριβή» περιγραφές για τη συζήτηση που δήθεν είχαν κατόπιν στο Μέγαρο Μαξίμου, αλλά και συμπεράσματα για τις ελληνοτουρκικές σχέσεις, κατευθύνοντας το αναγνωστικό κοινό προς μια λάθος εντελώς κατεύθυνση, θέτοντας σε

αναγνώστες του”

“Πολλές εφημερίδες της Κυριακής 21.6.2009, με πρώτο «Το Βήμα», διέπραξαν μια μνημειώδη γκάφα.

Στις πρώτες τουλάχιστον εκδόσεις τους, στα φύλλα δηλαδή που προορίζονταν το συλλεκτικό πλέον δημοσίευμα από την εφημερίδα “ΤΟ ΒΗΜΑ” για περιοχές μακράν της πρωτεύουσας, αναφέρονται στη δήθεν συνάντηση Καραμανλή - Ερντογάν, που βεβαίως δεν έγινε καθώς ο πρωθυπουργός της Τουρκίας ματαίωσε την τελευταία στιγμή την επίσκεψή του στην Αθήνα.

Η μεγάλη αυτή γκάφα οφείλεται στο ότι οι εφημερίδες της Κυριακής, λόγω του μεγάλου αριθμού φύλλων κυκλοφορίας, αρχίζουν να εκτυπώνονται από το πρωί του Σαββάτου. Ετσι, πολλές φορές αναφέρονται σε συναντήσεις και άλλες δραστηριότητες ως εάν επρόκειτο για γεγονότα.

Τουρισμός... Πάμε καλά;

Τι συμβαίνει στο τουρισμό του Ρεθύμνου; Τι μέλλει γενέσθαι;



Του Βασίλη Κασιμάτη

Το Ρέθυμνο είναι μια επαρχιακή πόλη όπως όλες οι άλλες της Ελλάδας. Το ότι βρίσκεται πάνω στη θάλασσα σε συνδυασμό με τη πλούσια ιστορία και το βαρύ πολιτιστικό στοιχείο που την περιβάλλει και το οποίο προέρχεται και από τις πολυπολιτισμικές επιρροές του παρελθόντος, έχει εγκαθιδρύσει από τα τέλη της δεκαετίας του 60 ένα μεγάλο τουριστικό ρεύμα σε όλο το νομό με αιχμή του δόρατος τη ομώνυμη μαγευτική μας πόλη. Ως αποτέλεσμα, εδώ και πολλά χρόνια οι μεγάλοι τουριστικοί οργανισμοί της παγκόσμιας τουριστικής αγοράς έχουν συμπεριλάβει το Ρέθυμνο ως έναν από τους σοβαρούς τουριστικούς προορισμούς.

Έτσι και οι κάτοικοι πλέον θεωρώντας ότι ο τουρισμός αποτελεί τη βαριά βιομηχανία του τόπου μας, έχουν μυηθεί σε αυτό το κλίμα και ασχολούνται με το τουρισμό, δραστηριοποιούνται στο τουρισμό, σπουδάζουν το τουρισμό, ζουν από το τουρισμό, χτίζουν το μέλλον των παιδιών τους από το τουρισμό!

Αυτά όλα δυστυχώς ανήκουν στην ιστορία. Σήμερα η εικόνα του τουριστικού Ρεθύμνου είναι απογοητευτική.

Σήμερα το Ρέθυμνο έχοντας όλα αυτά τα χρόνια βασίσει τη λύση του γενικού βιοποριστικού προβλήματος στο αμιγώς τουριστικό εισόδημα, αντιμετωπίζει τεράστιο οικονομικό πρόβλημα από την προαναφερθείσα απογοητευτική εικόνα.

Σε μια προσπάθεια να εστιάσουμε στη πηγή του προβλήματος ασχοληθήκαμε με μια έρευνα ώστε να βρούμε το τι φταίει και έχουμε ξαφνικά βρεθεί σε αυτή τη δριμύτατη κατάσταση.

Με σύντομους σχολιασμούς λοιπόν σας παραθέτουμε τους τίτλους των προβλημάτων με σειρά ανάλογα του ειδικού τους βάρους.

Επτά σημεία για το οποία η εφημερίδα μας θεωρεί ως τα σημαντικότερα και που ευθύνονται κατά κύριο λόγο στη σημερινή εικόνα που παρουσιάζουν οι άδαιοι δρόμοι της παραλιακής ζώνης & της παλιάς πόλης του Ρεθύμνου, αλλά και των νότιων τουριστικών χωριών του Νομού.

1) Παγκόσμια οικονομική ύφεση.

Σαφέστατο είναι ότι όταν συζητάμε εν καιρώ πολέμου αναζητώντας οικονομική άνθηση, θα πρέπει να είμαστε κατ'ελάχιστον ερασιτέχνες.

Και επειδή η παγκόσμια κρίση που έχει επέλθει θυμίζει πολεμικό τοπίο, απλώς συνιστούμε υπομονή. Υπομονή, σύνεση και κυρίως προγραμματισμό. Ο καλός και μεθοδευμένος τουριστικός προγραμματισμός θα παρουσιάσει ασθενέστερα τα βέλη της παγκόσμιας οικονομικής κρίσης εναντίον μας.

2) Ισχνή τουριστική προβολή της Νομαρχίας.

Ας μιμηθούμε όπως έχουμε και αλλού δημοσιεύσει, άλλους νομούς και το

πώς προβάλλουν το δικό τους τουριστικό προϊόν. Ακόμα και το Λασιθί έχει παρουσιάσει ένα αξιόλογο έργο τουριστικής προβολής με συχνότατες αναμεταδόσεις σε εγχώρια τηλεοπτικά μέσα αλλά και με σημαντικές συμμετοχές στο Διεθνή Τύπο.

3) Ισχνή τουριστική προβολή των συναρμόδιων φορέων και κυρίως του ξενοδοχειακού συλλόγου.

Εδώ εμφανίζονται τα μέλη αυτού του συλλόγου, ξενοδόχοι στην συντριπτική τους πλειοψηφία, να τους ενδιαφέρει πίοτερο η δική τους μονάδα, υπογράφοντας συμβόλαια all inclusive (όπου αναλύουμε πιο κάτω τον ορισμό) αδιαφορώντας σε πολλά ζητήματα όπως μας καταγγέλλουν οι εστιάτορες και οι τοπικοί τουριστικοί πράκτορες.

4) All inclusive. Οι τουρίστες με τα «βραχιολάκια» που μαντρώνονται από τουριστικούς πράκτορες και ξενοδόχους, «εντός των πυλών» μιας τουριστικής μονάδας η οποία περιλαμβάνει και πουλάει τα πάντα έως και σουβλάκια, μην αφήνοντας το περιθώριο στο τουρίστα να ψωνίσει ούτε ένα «Τσολιαδάκι» στην έξω αγορά!

Πολυσυζητημένο το πρόβλημα αυτό,

συνέχεια στη σελ. 20



συνέχεια από την σελίδα 13

Μήπως τελικά τα πάντα είναι προτηγανισμένα σαν τις πατάτες, στην Ελλάδα και απλώς εμείς οι πολίτες ανήκουμε σε μια χώρα υποχείρια παιγνίου.

Γιατί και οι περιφερειακές εφημερίδες πανελλαδικά δεν «έβγαλαν την είδηση στον αέρα»;

Τι φοβούνται; Μήπως τυχόν χαλάσουν τις σχέσεις που έχουν με τις Αθηναϊκές εφημερίδες και χάσουν τις ανταλλακτικές υπηρεσίες δημοσιευμάτων που έχουν εδώ και χρόνια!

Την αλήθεια δεν πρέπει να την φοβάται κανείς.

Η αλήθεια είναι το ιερό αγαθό, το λειτούργημα που εμείς οι δημοσιογράφοι **πραγματευόμαστε** και σε καμία περίπτωση όταν σεβόμαστε τους εαυτούς μας δεν το **διαπραγματευόμαστε!**

Με τσι γιέδες μας ...

Δημοσιοποιούμε ακολούθως αναλυτικά το “ανυπόγραφο” κείμενο του Βήματος



“Ο ΔΗΜΟΣ ΣΥΒΡΙΤΟΥ ΝΟΣΕΙ ΒΑΡΙΑ...”



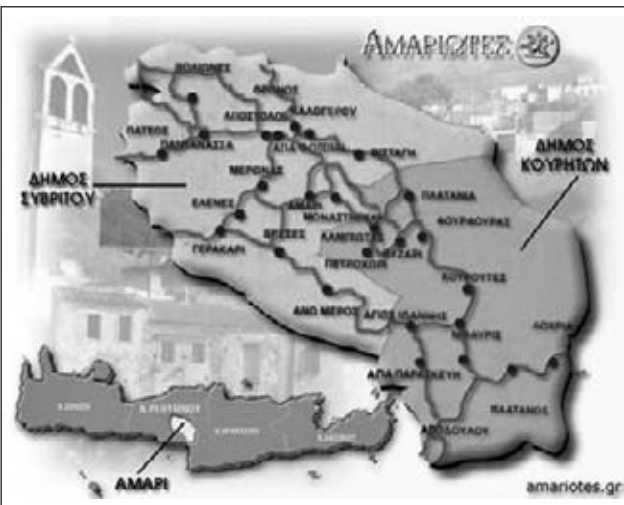
Του Γιώργη Μανογιαννάκη

Το Αμάρι σβήνει

Ο Επικεφαλής της Δημοτικής μειοψηφίας στο Δήμο Συβρίτου κ. Γιώργης Μανογιαννάκης απέστειλε επιστολή προς τα Μ.Μ.Ε. & τη εφημερίδα μας σχετικά με αυτά που ακούγονται τελευταίως για την άσχημη εικόνα της Δημοτικής Αρχής. Κατόπιν επικοινωνήσαμε με τον κ. Μανογιαννάκη ο οποίος μας αποκάλυψε στοιχεία και ζητήματα τα οποία σαφέστατα χρήζουν άμεσης αντιμετώπισης προκειμένου να αποφευχθούν τα χειρότερα.

Ο κ. Μανογιαννάκης μας είπε ότι καταλογίζει σωρεία λαθών παραλήψεων και παρανομιών στη Δημοτική αρχή, την οποία και θεωρεί αποκλειστικά υπεύθυνη για το ότι το Αμάρι έχει μαραζώσει τα τελευταία χρόνια έναντι άλλων δήμων που ευημερούν, όπως αυτών των Δ. Λάμπης, Ρεθύμνου. κλπ.

Ας μην ξεχνάμε όπως μας είπε παραδειγματικά, ότι ο



Δήμαρχος Λάμπης κ. Ταταράκης κατόρθωσε με σωστό προγραμματισμό και μεθόδευση να αποσπάσει από το Υπουργείο ποσό που ξεπερνούσε το κονδύλι που εκπονήθηκε για την αγροτική ανάπτυξη των Δήμων, αφού κατάφερε να λάβει και “τα ρέστα” των Δήμων που αμέλησαν να μεριμνήσουν.

“Ας αναρωτηθούν οι Δημότες Συβρίτου γιατί δεν έλαβε ο Δήμος Συβρίτου τίποτα”, μας είπε ο επικεφαλής της Δημοτικής μειοψηφίας.

Ακολουθώντας το κείμενο της επιστολής Μανογιαννάκη: Ο ΔΗΜΟΣ ΣΥΒΡΙΤΟΥ ΝΟΣΕΙ ΒΑΡΙΑ...

“Κατά καιρούς οι παρεμβάσεις μας διά του τύπου για τα τεκταινόμενα στο δήμο Συβρίτου δεν είναι μόνο θεμιτή αλλά και απαραίτητη.

Ο δημότης πρέπει να γνωρίζει τι συμβαίνει στο Δήμο, πρέπει να ξέρει, αν η εντολή που έδωσε δια της ψήφου του στη Δημοτική αρχή, απέδωσε ή όχι.

Αραγε όλο αυτό το διάστημα πραγματώθηκαν οι προσδοκίες του στο Δήμο Συβρίτου για ένα καλύτερο αύριο;

Η βελτίωση των δομών, η οδοποιία του δημοτικού και αγροτικού δικτύου, η επέκταση της άρδευσης, η αναβάθμιση της ύδρευσης, η τόνωση και προβολή της τοπικής οικονομίας, η παρέμβαση για τη προστασία του περιβάλλοντος, η ανακύκλωση, η διαχείριση των οικοδομικών πλεονασμάτων, η δυναμική παρέμβαση για

την οριστική λύση του αποχετευτικού προβλήματος που κακοποιεί και μολύνει το περιβάλλον.

Όλα τα ανωτέρω είναι φλέγοντα ζητήματα που τίθεται σοβαρά το ερώτημα αν έχουν πραγματοποιηθεί έστω και στο χαμηλότερο ποσοστό, οι προαναγγελθείσες εξαγγελίες της Δημοτικής Αρχής.

Οι πολιτιστικές δραστηριότητες του Δήμου Συβρίτου ίσως να είναι οι φτωχότερες των άλλων δήμων. Μόλις στις 28 Ιουλίου πέρασαν από το Δημοτικό Συμβούλιο οι πολιτιστικές εκδηλώσεις του καλοκαιριού. Μα γιατί τόσο



προχειρότητα;

Η ενημέρωση, η δημοκρατία, η νομιμότητα, έχουν τρωθεί βάνουσα, από τη Δημοτική Αρχή, με αποκλειστική ευθύνη του Δημάρχου Συβρίτου, κυρίου Μιχάλη Πετρακάκη. Ως δημοτικός σύμβουλος και επικεφαλής της μειοψηφίας, έχω ζητήσει κατ'επανάληψη να μου γνωρίσουν εγγράφως (27 Απριλίου και 22 Ιουλίου), και δια μέσω του δημοτικού συμβουλίου (16 Ιουνίου), στοιχεία σχετικά με τις δραστηριότητες της ΑΜΑΡΙ ΑΕ, στα πλαίσια της άσκησης των καθηκόντων μου.

Τα θέματα που πρέπει να μας γνωρίσουν είναι:

1. Ύψος πίστωσης για την επέκταση του ΧΥΤΑ.
2. Έργα ολοκληρωμένα και έργα σε εξέλιξη στο χώρο του ΧΥΤΑ.
3. Απασχολούμενο προσωπικό, σχέση εργασίας και βέβαια - αποδοχές.

4. Αλληλογραφία σχετική με τις εξελίξεις του προστίμου από την Υγειονομική Υπηρεσία της Νομαρχίας.

5. Πλήρη και λεπτομερή ανάλυση “Εσόδων - Εξόδων” από τη διαχείριση των απορριμμάτων του νομού.

6. Προφορική ενημέρωση στην έδρα της Αμάρι ΑΕ.

Δυστυχώς η Αμάρι ΑΕ απαξίζει να απαντήσει στον επικεφαλής της μειοψηφίας, που η παράταξη του, αν δεν υπήρχε το «διαφθορείο» των μεταδημοτεύσεων στις προηγούμενες εκλογές, θα ήταν δημοτική αρχή. Θυμίζουμε ότι η διαφορά ήταν μόλις 64 ψήφοι.

Ο κύριος Δήμαρχος θα απαντήσει στο Δημότη πόσο στοίχισε συνολικά το τουριστικό-ξενοδοχειακό έργο “Πάνακρον” για το οποίο τόσα και τόσα έχουν ακουστεί;

Θα απαντήσει επιπροσθέτως ποια είναι ή χρήση του; Ξενοδοχείο ή χώρος δεξιώσεων για γάμους & βαπτίσεις;

Ασυμβίβαστα αυτά τα δύο!

Θα πέφτουν μπαλωθιές την ώρα που στα δωμάτια θα κοιμούνται Ευρωπαίοι τουρίστες, οι οποίοι θα έχουν πληρώσει αρκετά χρήματα για να έλθουν στο Αμάρι για Αγροτουρισμό και ησυχία;

Θα οχλούνται έως το πρωί από τη δυνατή μουσική, όταν θα έχουν έρθει αναζητώντας στιγμές ηρεμίας;

Αν ήθελαν φασαρία και “ψευτοφολκλόρ” θα πήγαιναν στα Μάλια ή στο Φαληράκι της Ρόδου.

Πρέπει να καταλάβουν ορισμένοι ότι για αυτό που τυχόν εμείς μπορεί και να είμαστε και περήφανοι, κάποιοι άλλοι λαοί σε καμία περίπτωση δε το δέχονται. Πρέπει να κατανοήσουν και πάλι ορισμένοι ότι ο τρόπος λειτουργίας ενός ξενοδοχειακού συγκροτήματος διέπεται από κανόνες οι οποίοι σε καμία περίπτωση δεν διαφαί-

νεται να έχουν θεσπιστεί στο “ΠΑΝΑΚΡΟΝ”. Πισίνες και αθλοπαιδιές λίγα μόνο μέτρα μπροστά από τις πόρτες των δωματίων καθιστούν ως επιεικώς ερασιτεχνική την αρχιτεκτονική χωροθέτηση.

Μήπως τελικά θα διασυρθούμε διεθνώς;

Τα χρήματα που δαπανήθηκαν με μια γρήγορη ματιά, δικαιολογούν τα έργα που έγιναν τελικά στην τουριστική μονάδα της Σχολής Ασωμάτων (“ΠΑΝΑΚΡΟΝ”);

Θα μας δώσει λόγο η ΑΜΑΡΙ Α.Ε. τι έγινε με τα 500 επιπλέον τετραγωνικά μέτρα αποθηκών που εσφαλμένα είχαν δομηθεί και κατασκευασθεί όπου και τελικώς αναγκάστηκαν κατόπιν πολεοδομικού ελέγχου, να τα γκρεμίσουν;

Χρήματα του δημότη Συβρίτου δαπανήθηκαν και τελικώς πετάχτηκαν στα σκουπίδια λόγω της προχειρότητας.

Ο διαγωνισμός που μετά από πιέσεις έγινε, γιατί απέβη άγονος ενώ στην αρχή μας έλεγαν ότι είχαν αρκετές προτάσεις από σοβαρούς επενδυτές;

Μήπως οι όροι ήσαν απαράδεκτοι για να αποβεί σκοπίμως άγονος ο διαγωνισμός με σκοπό την εκμετάλλυσή της από την ίδια την εταιρία ΑΜΑΡΙ Α.Ε. η οποία όμως ουδεμία γνώση επί του τουριστικού αντικείμενου κατέχει;

Γιατί αφού απέβη άγονος, δεν επαναλήφθηκε ο διαγωνισμός με άλλους όρους, ηπιότερους αυτή τη φορά;

Ποιος ανέλαβε έμμισθος διευθυντής στο «Πανάκρον»;

Με τι προσόντα; Αυτά του απλού γεωπόνου, για τουριστική επιχείρηση;

Ανάδοχο φορέα ζητούσαμε - καταρτισμένο επενδυτή δηλαδή... έμμισθο “κηπουρό” τελικά διορίσανε!!

Μήπως βρέθηκε τελικά ο “κατάλληλος” άνθρωπος ο οποίος τυχόν εν αγνοία του θα κληθεί να σηκώσει στις πλάτες του ατασθαλίες και άλλα “ψηφοθηρικά” της διαδημοτικής επιχείρησης.

Ποιες είναι οι αποδοχές του;

Εν τέλει, θα εξηγήσει ο Δήμαρχος κ. Πετρακάκης στο δημότη Συβρίτου γιατί θεωρούν την ΑΜΑΡΙ ΑΕ “μαγαζάκι” τους, για το οποίο αρνούνται επίμονα να συζητήσουν και να λογοδοτήσουν;

Γιατί ο “Σύνδεσμος Δήμων Συβρίτου-Κουρητών” με πρόεδρο το κ. Ιωάννη Λύτινα και ο οποίος Σύνδεσμος κατέχει το 49%, έχει εκδιωχθεί παράνομα από το Δ.Σ. της επιχείρησης (ΑΜΑΡΙ Α.Ε.) καθιστώντας παράνομο το ίδιο το Διοικητικό Συμβούλιο, τις ενέργειες και αποφάσεις που λαμβάνει;

Θυμίζουμε επίσης ότι ο Σύνδεσμος κατέχει το 49% όταν οι άλλοι δύο εταίροι κατέχουν:

Δήμος Συβρίτου: 27% και Δήμος Κουρητών: 24%. Επομένως κάνουμε λόγο για ένα Σύνδεσμο με το μεγαλύτερο πακέτο μετοχών στην ανώνυμη εταιρία. Και όμως...!!

Που θα λογοδοτήσουν; Αγνοούν ότι στις τραγωδίες ακολουθεί η κάθαρση;

Ίσως η μόνη και απλή ερώτηση που αρμόζει σήμερα είναι η εξής:

Ας μας πει με απλά λόγια ο Δήμαρχος τι έχει κάνει επί τρεις τετραετίες στο Δήμο μας.

Ας μας δώσει ένα καλό λόγο για τον οποίο δικαίως κρατά το Δημαρχιακό αξίωμα!

Μετά από όλα αυτά το καλύτερο που έχει να κάνει Δήμαρχος, είναι να παραιτηθεί.

Να παραιτηθεί για να απαλλαχθεί ο δήμος από τη αντιδημοκρατική, παράνομη, αδιαφανή και οπισθοδρομική πορεία η οποία αποδεδειγμένα και δια γυμνού οφθαλμού, κρατά σε βαθύ σκοτάδι την περιοχή μας επί τρεις ολόκληρες τετραετίες.

Με τιμή
Μανογιαννάκης Γιώργης
Επικεφαλής της Δημοτικής Μειοψηφίας
Τηλ 6936584333 - 28330 22532 - 28210 75697”



ΔΡΑΚΟΣ

ΔΡΑΚΟΣ Α.Ε.Β.Τ.Τ.Ε.



LIEBHERR



ΕΚΘΕΣΗ:
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΑ
ΓΕΡΑΝΟΙ
ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ
ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ
ΛΙΠΑΝΤΙΚΑ
SERVICE

**5ο ΧΛΜ
ΡΕΘΥΜΝΟΥ
ΧΑΝΙΩΝ**
ΤΗΛ: 28310 -
32252 & 21010
FAX: 2831032272
www.drakosae.gr

email: drakosae@ret.forthnet.gr



ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ
φρέσκα βιολογικά αυγά



Μύρθιος, Ρέθυμνο τ.κ. 74100, Κρήτη

τηλ. / fax: 28310 75115

e-mail: ktimakokolaki@gmail.com

Διανομή Αττικής: BIOSMART • τηλ.: 210 4933005

ΚΥΡΙΑΚΟΣ ΜΙΧΕΛΙΔΑΚΗΣ

ΞΥΛΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

ΕΠΙΠΛΑ ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ ΝΤΟΥΛΑΠΕΣ ΚΟΥΖΙΝΕΣ

Μπαρότη 37 Μισσρία - Ρεθύμνο
τηλ: 28310 50145 - 56366
6973024466

"ΣΥΒΡΙΤΟΣ"

ΤΑΒΕΡΝΑ - ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Χ. ΝΕΟΝΑΚΗΣ

Από το 1984 πιστοί στη παράδοση

Αγ. Φωτεινή - Σύβριτος - ΑΜΑΡΙ
Τηλ: 28330 22690 & 6932 405722

ΦΟΥΡΝΑΡΑΚΗΣ Ε. ΚΩΣΤΑΣ

ΓΥΨΟΣΑΝΙΔΕΣ

ΚΝΑΥΦ

ΗΓ. ΓΑΒΡΙΗΛ 97 - ΡΕΘΥΜΝΟ
☎ 28310 -25888 & 6932417673
www.foyrnarakis.com

KINDERLAND

ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ KINDERLAND
ΚΟΜΒΟΣ ΑΤΣΙΠΟΠΟΥΛΟΥ ΡΕΘΥΜΝΟ
Τηλ 28310 35664

ΜΑΡΜΑΡΑ ΔΑΜΑΝΑΚΗ

ΓΡΑΝΙΤΕΣ-ΠΕΤΡΕΣ-ΠΛΑΚΑΚΙΑ ΤΖΑΚΙΑ-ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ-ΚΑΛΟΡΙΦΕΡ

ΤΡΙΑ ΜΟΝΑΣΤΗΡΙΑ ΡΕΘΥΜΝΟ
ΤΗΛ: 28310 24480

"ΔΑΜΑΝΑΚΗΣ" ΜΟΝΟΔΡΟΜΟΣ ΣΤΟ ΜΑΡΜΑΡΟ

ήρθε...

28310-58116

Traveller Ταξιδευτής

ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ ΤΟΥΝΕΛ CAR WASH TUNNEL SNACK CAFE

Κόμβος Αμαρίου (απέναντι από ζωοτροφές ΚΛΑΔΟΣ)

Μύκονος. Απομυθοποίηση ενός... μύθου

Ρεπορτάζ της “Ρ.Α.” στο νησί των Ανέμων

Η ΡΕΘΕΜΝΙΩΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ξεκίνησε ένα ρεπορτάζ στα κυκλαδονήσια με σκοπό να αναζητήσει το μύθο αλλά και τα στραβά και να αποδώσει “τα του καίσαρος τω καίσαρα”.



Του Βασίλη Κασιμάτη

Βέβαια όταν μιλάμε για κυκλαδονήσια ο νους μας τις περισσότερες φορές πάει στα αρχαιότερα τουριστικά, την Μύκονο και τη Σαντορίνη.

Νησιά γκλαμουράτα και τα δυο με μακρόχρονη ιστορία στο τουρισμό αλλά και φοβερή γραφικότητα. Γραφικότητα όμως που καμιά φορά τη πληρώνουμε χρυσάφι!

Ξεκινήσαμε λοιπόν το οδοιπορικό μας οπλισμένοι με περίσσια υπομονή αλλά και με σεβασμό στα δυο αυτά ιστορικά και πολυβραβευμένα νησιά.

Πρώτος μας σταθμός η Μύκονος.



Ακούμε πολλά, διαβάζουμε πολλά και ακόμα περισσότερα μας δείχνει σχεδόν καθημερινά πλέον το ακούραστο σκανδαλοθηρικό STAR στη τηλεόραση.

Η ρήση όμως είναι γνωστή! Όπου ακούτε πολλά κεράσια ... κρατάτε μικρό καλάθι!

Το πριν...

Το νησί ξεκίνησε το 1962 να παρουσιάζει έντονη κινητικότητα από τουρίστες με τα πρώτα πλοία τότε να «δένουν αρόδου» και να κατεβάζουν τους πρώτους επισκέπτες με τις βάρκες.

Έκτοτε, θες η γραφικότητα του νησιού, θες η εμμονή των ντόπιων με τη καθαριότητα, η επιμονή τους στην διατήρηση της κυκλαδίτικης αρχιτεκτονικής, έφερε τη Μύκονο στη πρώτη γραμμή του τουρισμού διεθνώς.

Αξιοσημείωτο είναι ότι εκείνα τα χρόνια οι λιγοστοί επισκέπτες του νησιού ανήκαν στο διεθνές τζετ-σετ, στοιχείο που εκμεταλλευτήκαν οι παράγοντες της Μυκόνου στο έπακρο. Είχαν μάλιστα επινοήσει και τον τρόπο να βρίσκονται διαρκώς στο κέντρο της επικαιρότητας, έχοντας ένα δημοσιογράφο και ένα φωτογράφο σε μόνιμη βάση στο λιμάνι, αποθανατίζοντας τους επώνυμους που πέρναγαν από εκεί. Με αυτό τον τρόπο οι φωτογραφίες έφταναν στις εφημερίδες και τα περιοδικά της Ευρώπης, από τη δεκαετία του 60, εκτοξεύοντας το δείκτη επισκεψιμότητας από επώνυμους στα ύψη.

Η συνέχεια είναι σε όλους μας γνωστή.

Οι μαγευτικές παραλίες του νησιού γεμάτες με παπαράτσι που περίμεναν να αποθανάτισουν κάποιο

ιδιαίτερο στιγμιότυπο επωνύμου από αυτούς που διαφημίζονται κατά αυτό το τρόπο και οι χιλιάδες ανώνυμοι να επιδίδονται σε ένα διαρκές κυνηγητό της γκλαμουριάς προσπαθώντας να δανειστούν και αυτοί λίγη από τη λάμψη των σελέμπριτις.

— έφρενα πάρτυ, υψηλή ποιότητα υπηρεσιών,

— καλό φαγητό, ευγένεια, καθαριότητα, **ήταν**

— λίγα από πολλά συστατικά που θεμελιώναν

τον ορισμό: **Μύκονος ίσον μαγεία - το όνειρο!**

Προ λίγων μόνο ετών η Χώρα της Μυκόνου μάλιστα βραβεύτηκε ως η δεύτερη καθαρότερη πόλη στην Ευρώπη μετά το Μόντε Κάρλο.

Το τώρα...

Θα προσέξατε όμως ότι μόλις στην προηγούμενη παράγραφο χρησιμοποιήσαμε τη λέξη «ήταν», απλούστατα διότι όλα αυτά έπαψαν πλέον να υπάρχουν.

Αυτά τα δομικά στοιχεία που έστησαν ένα μύθο στη Μύκονο, πέρασαν στην ιστορία. Παρέμεινε η ακρίβεια και στη θέση όλων των άλλων πέρασε ο ερασιτεχνισμός, η αρπαχτή και το δόλεψιμο.

Ας τα πάρουμε όμως ένα ένα.

Που είναι επώνυμοι; ... ωαίοοοοο!

Κάποτε στη βραδινή βόλτα στη πόλη ο επισκέπτης συναντούσε κάθε τρία λεπτά και από ένα επώνυμο. Σήμερα οι άνθρωποι που ανήκουν στο διεθνές αλλά και στο εγχώριο τζετ-σετ απλώς “πήραν τα κουβαδάκια τους και πήγαν σε άλλες παραλίες” αφήνοντας μόνο κάποιους λιγοστούς πλέον που διατηρούν τα σπίτια τους εκεί.

Το αποτέλεσμα είναι ότι Αυγουσιτιάτικα η Ρ.Α. στήθηκε τρία βράδια στη σειρά στο καυτό σημείο του κοσμηματοπωλείου «Καίσαρης» από εκεί δηλαδή που κάποτε περνούσαν όλοι και διαπίστωσε ιδίους όμμασι ότι σήμερα δε περνά κανείς.

Οι παπαράτσι εξαφανίστηκαν προς αναζήτηση των νέων προορισμών και οι δήθεν παρέμειναν να αναπολούν τις παλιές καλές στιγμές. Μαζί με αυτούς παρέμεινε και ο δημοσιογράφος του τηλεοπτικού STAR που από την αρχή του φετινού καλοκαιριού προσπαθεί ανεπιτυχώς να παρουσιάσει κανα δυο σελέμπριτις από τις ανταποκρίσεις του και μόνο με στημένα σενάρια, αρχειακό υλικό από πρώην ξέφρενα πάρτυ και εντέχνως μονταρισμένα πλάνα γίνεται μια προσπάθεια να αποτυπώσουν μια ψευδή εικόνα για το τι γίνεται πλέον «στο νησί του Ανέμου», μήπως τυχόν και διατηρήσουν το παλιό καλό όνομα με στόχο βέβαια την οικονομική σταθεροποίηση της Μυκόνου που έτσι κι αλλιώς πνέει τα λοίσθια.

Σήμερα η αληθινή εικόνα του νησιού παρουσιάζει έντονα πτωτικές τάσεις στο εισόδημα της αγοράς, στις αφίξεις και κυρίως στην ποιότητα και το επίπεδο των επισκεπτών που ουδεμία σχέση έχει με την παλιά του αίγλη.

Όταν σηκώνεις τη μύτη ψηλά.

Όλα αυτά βέβαια έχουν και το λόγο τους. Το γιατί επήλθε η παρακμή αιτιολογείται. Βλέπετε όλα αυτά τα χρόνια η Μύκονος σήκωσε όπως λέει ο λαός, πολύ ψηλά τη μύτη και έγινε ένα πανάκριβο νησί.

Τόσο ακριβό που πλέον ευτελίστηκε η αξία του χρήματος και οι επισκέπτες, πλούσιοι αλλά και μεσοαστοί, συνειδητοποίησαν ότι άλλο το ωραίο και άλλο να το πληρώνεις στη δεκαπλάσια αξία.

Πριν από λίγα μόνο χρόνια όλοι ακούσαμε στις τηλεοράσεις τα πρώτα τεράστια κρούσματα αισχροκέρδειας στο νησί. Όλοι είδαμε τότε τα τηλεοπτικά ρεπορτάζ για τις προκρατημένες ξαπλώστρες στη Ψαρού με τιμή 200 ευρώ την ημέρα παρακαλώ.

Το συνεργείο του AGORATV αναζήτησε την αισχροκέρδεια και ιδού τι ανακάλυψε.

Ορνός

Στον Ορνό, μια από τις κοντινότερες στη πόλη παραλίες, κάσαμε όπως όλος ο κόσμος να κάνουμε το μπάνιο μας, κάτω από μια μόνο ομπρέλα με 5 ξαπλώστρες. Παραγγείλαμε (πάνω στην άμμο) από το κεντρικό μπητς μπαρ της παραλίας, ένα μπουκάλι MALIBU και ένα μπουκάλι Βότκα. Στο λογαριασμό συμπεριελήφθησαν ένας χυμός πορτοκάλι, μια μπύρα και 2 κλαμπ σάντουιτς.

Όταν ήμασταν έτοιμοι ζητήσαμε το λογαριασμό από τη κοπελίτσα που μας σέρβιρε.. Σύμφωνα με το πρόεδρο των επιχειρήσεων εστίασης και αναψυχής, η τιμή είναι γύρω στα 70 ευρώ, πλούσια-πλούσια! Ποια τελικά ήταν η χρέωση; Ούτε λίγο ούτε πολύ... 302 ευρώ παρακαλώ!!!

Τριακόσια δέκα ευρώ ήταν το κουστόμι με το πουρμπουάρ.

Βέβαια και επώνυμο κουστόμι να αγοράζαμε τόσα χρήματα ο ράφτης δεν θα μας ζητούσε!

Καλό λιβάδι

Σε άλλη περίπτωση στη παραλία Καλό Λιβάδι, σε αντίστοιχο μπητς μπαρ, ο λογαριασμός περιλάμβανε: 2 καλαμαράκια, 2 πατάτες, και 4 ακόμα πιάτα ορεκτικών με τέσσερις καράφες «καρπούζι» για σφηνάκια. Τελική τιμή: 480 ευρώ!!!

Παράγκα

Σε άλλη παραλία στη «Παράγκα» στο κεντρικό μπητς μπαρ, η μια καράφα για σφηνάκια πάλι «Καρπούζι» χρεώνεται 80 ολόκληρα «μεταλλικά» ευρώ.

Τιμή κοστολογίου: 7 ευρώ! Εδώ τι άλλο να πούμε; Τα υπόλοιπα τα αφήνουμε σε εσάς.

Super Paradise

Εκεί τα πράγματα ήταν πολύ καλύτερα. Το κόστιμο της κεφαλής ήταν ηπιότερο. Βέβαια αυτό που παρουσιάζεται στις τηλεοράσεις κυρίως του STAR δεν θα το δείτε ποτέ.

Η πιοι τόνοι των bits και τίποτα παραπάνω. Και βέβαια δεν θα γράφαμε κάτι για αυτή τη την παραλία, αν δεν είχε πολλάκις υπερτιμηθεί από τα σκανδαλοθηρικά media που απεγνωσμένα ορισμένες φορές προσπαθούν να αναδεικνύουν προορισμούς προκαλώντας εσφαλμένες όμως εντυπώσεις στο κόσμο που αναζητώντας το όνειρο σκάβει και βρίσκει **ότι ... άνθρακας ο θησαυρός!**

Συγγνώμη... σας γδάραμε!

Πρέπει λοιπόν να συνειδητοποιήσουν οι ιδιοκτήτες των μπητς μπαρ - πολέμιοι του μεσοαστικού κόσμου, ότι με αυτά και με αυτά έμεινα μόνοι τους να πωλούν τόστ και αναψυκτικά όλη τη σαιζόν και να δουλεύουν 20 μέρες του Αυγούστου κλέβοντας το κοσμάκι, υπερχρεώνοντας άνευ αποδείξεων παρακαλώ, τους λογαριασμούς. Ποντάρουν δε, στην αξιοπρέπεια του καταναλωτικού κοινού και στο ότι δεν θα κάνουν

φασαρία. Όταν κάποιος μάλιστα τη κάνει τελικά τη φασαρία ... εξαρτάται ποιος είναι.

Διότι αν είναι ο «κανείς» τότε πιθανώς να αντιμετωπίσει την «ασφάλεια» του μαγαζιού.

Αν πάλι είναι «κάποιος» δικηγόρος, δημοσιογράφος ή τσαντισμένος μεγαλοεπιχειρηματίας, τότε αρκούνται σε μια συγγνώμη και επιστρέφουν «εις το ακέραιον» το τίμημα λέγοντας ... «να μας ξανάρθετε»!!

Ετσι ακριβώς έγινε και στο ρεπορτάζ. Στη παρέα υπήρχε δασκαλεμένος δημοσιογράφος, επιφανής δικηγόρος, δύο «μεγαλοεπιχειρηματίες» και ένας ντόπιος τουριστικός παράγων.

Όταν μας ζήτησαν τα 302 ευρώ στον Ορνό, τα πληρώσαμε κανονικά και επιστρέψαμε μετά από 5 λεπτά στην παραθαλάσσια επιχείρηση και ζητήσαμε τον υπεύθυνο κάνοντας γνωστή την ιδιότητα και το σκοπό μας.

Κάλεσε αμέσως την νεαρά εισπράκτορα της παραλίας και εκεί αποκαλύφθηκε η καλοστημένη κομπίνα. Ο λογαριασμός όσο και αν «τραβήχτηκε» από τον υπεύθυνο (ανεύθυνο) που προφανώς ήταν στο κόλπο και αυτός, δεν ξεπερνούσε τα 180 με 200 ευρώ που όπως έτσι και αλλιώς χαρακτηρίζονται και πάλι ως υπερβολική αισχροκέρδεια.

Εν τέλει η νεαρά εισπράκτορας μας ομολογεί ότι διέπραξε την υπόλοιπη απάτη και τσέπωσε τα 110 περίπου ευρώ της διαφοράς. Το χειρότερο είναι ότι αξιώσαμε όλο το ποσό ως επιστροφή και αποζημίωση της ηθικής μας βλάβης, το οποίο και μας έδωσαν στο ακέραιο ζητώντας μας μια μεγάλη συγγνώμη και παρακαλώντας μας να κρατήσουμε χαμηλούς τόνους.

Η εφημερίδα έχει στο αρχείο της όλο το υλικό της ιστορίας και θα επιστρέψει στον ιδιοκτήτη/επιχειρηματία ο οποίος «απουσίαζε», το πραγματικό ποσό σύμφωνα με το τιμοκατάλογο.

Και στα εισιτήρια οι κομπίνες.

Το τελευταίο κρούσμα αισχροκέρδειας που συναντήσαμε ήταν σε κεντρικό πρακτορείο στο «παλιό λιμάνι» που βγάζει εισιτήρια.

Εμείς επιδείξαμε ένα προαγορασμένο εισιτήριο με ταχύπλοο της γραμμής για -Μύκονο προς Ηράκλειο Κρήτης με ενδιάμεσο σταθμό τη Σαντορίνη αξίας 67 ευρώ.

Στο εν λόγω πρακτορείο και για τις ανάγκες του ρεπορτάζ ζητήσαμε να κάνουμε το λεγόμενο στοπ όβερ (stop-over). Δηλαδή ζητήσαμε να «σπάσουμε» το εισιτήριο σε δύο, κάνοντας στάση στη Σαντορίνη που ούτως ή άλλως το πλοίο έκανε στάση και ταξιδεύοντας μετά από 2 μέρες για το υπόλοιπο του προπληρωμένου ναύλου προς Κρήτη.

Ο λαμόγιος πράκτορας της Μυκόνου μας χρέωσε επιπλέον 40 ευρώ για κάτι που είχαμε σε κάθε περίπτωση πληρωμένο.

Με την απλή επίδειξη όμως της δημοσιογραφικής μας ταυτότητας ζητήσαμε από το πρακτορείο να επικοινωνήσει με τα κεντρικά της πλοιοκλήτριας εταιρίας.

Αποτέλεσμα: Η δουλειά μας έγινε όπως ακριβώς ζητήθηκε και μάλιστα μας επέστρεψαν και 2 ευρώ ρέστα!

Η μαρίνα

Έχει φτιαχτεί με χρήματα της Ευρωπαϊκής κοινότητας. Μεγάλη, ευρύχωρη και με πολύ καλές προοπτικές να αποτελέσει κάποτε μια καλή μαρίνα. Κάποτε όμως. Διότι τώρα βρήκαμε απλώς τσιμέντα αφημένα στη τύχη τους, πολύ χώμα, βάνες (βρύσες) χωρίς νερό και παροχές χωρίς ρεύμα.

Για γραφείο εξυπηρέτησης και άλλες βασικές παροχές μιας απλής μαρίνας, δεν χρειάζεται καν να ρωτήσετε.

Στη Χώρα υπάρχει βέβαια η παλιά Μαρίνα η οποία εκεί τα πράγματα είναι ακόμα χειρότερα. Ένα ντόκος ίσα ίσα για δώδεκα σκάφη με 2 μόνο παροχές ρεύματος. Ο βυθός αυτής της μαρίνας δεν έχει καθαριστεί ποτέ με αποτέλεσμα να είναι γεμάτη σαβούρα, παλιές άγκυρες, τεράστιες αλυσίδες και οτιδήποτε μπορεί να φανταστεί κανείς. Ετσι όποτε θελήσει να λύσει ένα σκάφος για απόπλου, εννιά στις δέκα φορές - η άγκυρά του βρίσκει στη σαβούρα του βυθού και κολλάει ώρες ατελείωτες εκεί με κίνδυνο να τα σπάσει όλα. Ειδικότερα όταν πνέει ο συνήθης δυνατός βοριάς, το πράγμα σοβαρεύει έως ότου εμφανιστεί ο «Πέτρος» - ο δύτης της παλιάς μαρίνας, ο οποίος αφού πληρωθεί τα 150 με 200 ευρώ βουτάει και στο δεκάλεπτο ξεσκαλώνει τον «χλιδάτο που έγινε ρόμπας» στους καλεσμένους τους αφού αδίκως χαρακτηρίστηκε ανίκανος «καπετάνιος», μιας και ανίκανο τελικά εμφανίζεται το τοπικό Λιμενικό Ταμείο που έχει αφήσει τα πράγματα στη μοίρα τους.

Το λιμάνι

Εικόνα εξαθλίωσης και τριτοκοσμικότητας παρουσιάζει το λιμάνι της Μυκόνου. Η αναχώρησή μας έγινε από το «νέο» λιμάνι του νησιού που βρίσκεται έξω από τη πόλη επί τριετίας και το οποίο ενώ η πολιτεία φρόντισε να δώσει τα απαιτούμενα κονδύλια εντούτοις όμως είναι σε αθλία κατάσταση από πλευράς υποδομών και λειτουργίας.

Οι εκατοντάδες των επισκεπτών / τουριστών να περιμένουν καθημένοι στο χώμα ή στη καυτή άσφαλτο αφού ούτε κάθισμα δεν υπάρχει.



Η αναμονή αρκετές φορές ανέρχεται σε πολλές ώρες λόγω του κακού καιρού με τις τακτικές καθυστερήσεις στην ημερησία διάταξη στο νησί του «Ανέμου».

Για καφέ ή φαγητό στο λιμάνι του υποτιθέμενου πιο γκλαμουράτου νησιού της χώρας... ούτε λόγος.

Μια άθλια καντίνα - παράπηγμα - αρχιτεκτονικό ατόπημα χτισμένο με τάβλες, τέντες και ελενίτ σφραγίζοντας την εικόνα του τραγικού αυτού παζλ.



Η δε λειτουργία του συστήματος επιβίβασης ... εκεί κι αν ήταν για γέλια η κατάσταση αλλά ίσως και για κλάματα. Γίναμε μάρτυρες της πιο ανοργάνωτης επιβίβασης σε πλοίο από λιμάνι. Οι λιμενικοί αστυνομικοί έτρεχαν ανεπιτυχώς να μαζέψουν τον κόσμο λειτουργώντας ως άλλοι βοσκοί στο μαντρί.



Σαφώς δεν έφταιγαν όμως και αυτοί διότι το Λιμενικό Ταμείο και πάλι φρόντισε να μην φροντίσει τίποτα.

Ανύπαρκτες διαγραμμίσεις, ανύπαρκτος σταθμός επιβίβασης, ούτε καν οι απλές μπάρες κατεύθυνσης κοινού δεν υπήρχαν.

Μανάδες έσκουζαν, οι λιμενικοί φώναζαν για τάξη, το κοινό έτρεε να προλάβει λες και θα έφευγε το βαπόρι χωρίς αυτούς ως αποτέλεσμα του γενικού χαμού.

Το κερασάκι στη τούρτα αποτελούν οι «ρουματζήδες» (ιδιοκτήτες ενοικιαζόμενων δωματίων-rooms) όπου αντί να βρίσκονται σε συγκεκριμένο σημείο όπως ορίζουν πεντακάθαρα οι σχετικές διατάξεις του Υπουργείου Ναυτιλίας, έχουν και αυτοί αφεθεί στη μοίρα τους συμβάλλοντας στο πανικό, τον εκνευρισμό και την ακαταστασία, αφού οι διωκτικές αρχές αδιαφορούν ίσως ενεργώντας και κατ εντολή της τοπικής αυτοδιοίκησης.



Εν κατακλείδι, μια κατάσταση για λιμάνι, επιεικώς απαράδεκτη όπου δικαίως λαμβάνει το χαρακτηρισμό... αχαράκτηριστο!

Αχαράκτηριστοι όμως και οι άρχοντες της τοπικής αυτοδιοίκησης που άφησαν τη «πύλη» του νησιού σε αυτή τη κατάσταση. Και έπειτα σου λέει, φταίνει οι δημοσιογράφοι που τα καταγράφουν. Οι φωτογραφίες μιλούν από μόνες τους.

Επίλογος

Τέτοια δείγματα & παραδείγματα κακών προσφερόμενων τουριστικών υπηρεσιών σε ένα και μόνο νησί, αγαπητοί μας αναγνώστες, αμαυρώνουν τη τιμή και την υπόληψη της τουριστικής μας ιστορίας, σπιλώνουν σε αφάνταστο σημείο το προφίλ της χώρας και στερούν τη δυνατότητα στις επόμενες γενιές να μπορέσουν να εργαστούν στο κλάδο με αξιοπρέπεια και σύνεση.

Για τη Μύκονο πιο συγκεκριμένα, δε το συζητάμε... βάσει όλων αυτών αποδεικνύεται ότι ο όρος «αρπαχτή» είναι το βασικό συστατικό της.

Τρανή απόδειξη βέβαια τα γεγονότα ότι οι επιχειρήσεις αναψυχής όπου παρουσιάζεται εντονότερη η παραβατικότητα αυτή, έχουν συνήθως διάρκεια ζωής μια με δύο σαιζόν. Τα κακά αποτελέσματα εισπράττουν οι ξενοδόχοι που βλέπουν το ξενοδοχειακό κορβανά να φτωχαίνει ολοένα και περισσότερο.

Ο Δήμος Μυκόνου που αναμφισβήτητα έχει προσφέρει ταμάλα τα περασμένα χρόνια επί προγενέστερων δημοτικών αρχών, στον Ελληνικό τουρισμό οφείλει να προασπίσει την ιστορία και το όνομα του νησιού. Οφείλει να σκύψει στο πρόβλημα των καταγγελιών και αφενός να αποδώσει ευθύνες όπου αυτές αναλογούν και αφετέρου να ασχοληθεί σοβαρά με την υποδομή του νησιού που τόσο έχει τελευταίως παραμεληθεί.

Η σημερινή εικόνα της Μυκόνου αδικεί πάραυτα τους κατοίκους του νησιού αφού οι πρόγονοί τους κόπιασαν αφάνταστα να δημιουργήσουν ένα τουριστικό προφίλ που όμοιό του δεν υπήρχε σε ολόκληρη τη Μεσόγειο.

Κύριοι, κύριοι σεβαστείτε τους και σεβαστείτε και το πελατειακό σας κοινό διότι άλλο πελάτης και άλλο «ταχωνίδης»!!

Με τσι γιές μας ...

Αφιέρωμα στην επαρχία Αμαρίου (...γ' μέρος)



Του Άρη Κουτάκη*

Στο δε πανάρχαιο ελαιόδασος του Πάνακρου (Μοναστηράκι) θα συναντήσει ο επισκέπτης πολύ παλιά δένδρα ελιάς. Με περιφέρεια κορμού δύο και τριών δεκάδων μέτρων, αφήνουν αναγκαστικά πολύ πίσω ηλικιακά άλλα άλλων περιοχών της Κρήτης, που κατόρθωσαν όμως να επιβληθούν και να αναδειχθούν ως τα πιο παλιά του κόσμου.

Το γεγονός μάλιστα ότι **στο χωριό Αποδούλου της περιοχής βρέθηκε λατρευτικό άγαλμα της θεάς Αθηνάς**, είναι μιά ατράνταχτη απόδειξη, πως η λατρεία (άρα και παρουσία) τούτου του δένδρου στην περιοχή του Αμαρίου, είναι χιλιάδων χρόνων, παμπάλαιη και αναγκαστικά η παλαιότερη...

Αλλά και στην πανίδα της, η περιοχή του Αμαρίου είναι ιδιαίτερα ευνοημένη.

Πέρα από τα είδη που συνθέτουν γενικώς το παζλ της πανίδας στην Κρήτη, η περιοχή Αμαρίου υπερηφανεύεται για δύο ξεχωριστές ιδιαιτερότητες:

Την παρουσία του αγριόγατου (*Felis Silvestris agrius*) και του «κοκαλά» (γυπαετού-*Gypaetus Barbatus*).

Σε πρόσφατες μάλιστα επισκέψεις ομάδας ερευνητών του Πανεπιστημίου Κρήτης- Μουσείου Φυσικής Ιστορίας (Ιούλιος 2008) έγιναν **δύο εξαιρετικής σημασίας παρατηρήσεις σε θέματα ορνιθοπανίδας:**

Η ύπαρξη ζεύγους γυπαετών στο βουνό Σάμιτος και η ύπαρξη αριθμού πουλιών, στην περιοχή «Κάτω βρύση» Μοναστηρακίου, τα οποία δεν έχουν παρατηρηθεί στην Κρήτη. Αλλά και στην περιοχή Γέννα, ιδιώτης δημιούργησε τον μικρό του βιότοπο. **Τα ψάρια που μετέφερε σε ποταμό της περιοχής, έγιναν αιτία προσέλκυσης ειδών ορνιθοπανίδας που πάντα ήταν διαβατάρικά (μεταναστευτικά) απ' την περιοχή, μα και ολόκληρη την Κρήτη.**



Τώρα, το απάνεμο και ζεστό της περιοχής, αλλά κι η ύπαρξη τροφής, έγιναν αφορμή τα πουλιά να ξεχειμωνιάζουν στην περιοχή! Είναι η μοναδική περίπτωση ξεχειμωνιάσματος του είδους στην Κρήτη!..

Όλες αυτές οι μοναδικές ιδιαιτερότητες της περιοχής Αμαρίου, έχουν κεντρίσει το ενδιαφέρον των ερευνητών του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Κρήτης, οι οποίοι με συχνές επισκέψεις τους στην περιοχή

καταγράφουν όλα αυτά τα άγνωστα μεν στους πολλούς αλλά τόσο σημαντικά για το περιβάλλον, την ζωική αλυσίδα και τον ίδιο τον άνθρωπο... Απομένουν βέβαια οι επίσημες ανακοινώσεις, η ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του ντόπιου πληθυσμού, για να διαφυλάξει όλα ετούτα τα μοναδικά και σημαντικά που ενυπάρχουν στην περιοχή...

Ονομαστά προϊόντα του τόπου, τα εύγευστα και εκλεκτά τυροκομικά. **Ονομαστή κι η Αμαριώτικη κουζίνα, που έκανε μάλιστα το Πανεπιστήμιο του Colorno της Ιταλίας (μοναδικό σε επίπεδο MASTER Πανεπιστήμιο γαστρονομίας στον κόσμο) να επισκεφθεί την περιοχή, να μελετήσει τα γαστρονομικά μονοπάτια του τόπου και να γευθεί τις γεύσεις του τις ξεχωριστές...**

Στις μέρες μας, σε αρκετά χωριά της περιοχής αναβιώνουν δρώμενα κι έθιμα παμπάλαια, όπως τ' Αποκριάτικα του Μέρωνα. Ενώ ο θερισμός και τ' αλώνισμα, αναβιώνουν στον Φουρφουρά και στον Μέρωνα.

Αλλά κι ο τρύγος, το πάτημα των σταφυλιών και τα «καζάνια» με την απόσταξη της ρακής, καλά κρατούν ακόμη.

Η περιοχή όμως του Αμαρίου, διαθέτει και ιδιαίτερη μουσική παράδοση.

Ονομαστά έχουν μείνει τα **«Αμαριώτικα πανηγύρια»** καθώς κι οι Αμαριώτες χορευτές, που έγιναν μάλιστα αφορμή ονομαστοί Κρήτες λυράρηδες να ονοματίσουν με αναφορά στην περιοχή διάφορους χορούς

συνέχεια από τη σελ. 14



λαίλαπα κατά πολλούς επαΐοντες του χώρου και για το οποίο αναζητείται άμεση λύση πριν σκάσει σαν ατομική βόμβα τις επόμενες χρονιές στα κεφάλια μας.

5) Η Ελληνική ακρίβεια. Είμαστε ακριβός προορισμός έναντι άλλων Μεσογειακών χωρών που προσφέρουν το προϊόν τους σε αρκετά ελκυστικότερες τιμές.

Το κακό διογκώνεται με τη γενικότερη ακρίβεια της Ελλάδας αφού η Κρήτη συγκριτικά με άλλες περιοχές της χώρας εμφανίζεται οικονομικότερη.

Πάραυτα όμως μας παίρνει και εμάς εδώ στη Κρήτη η μπάλα, αφού οι τουριστικοί οργανισμοί, όταν ασχολούνται με μια χώρα κοιτούν το θέμα συγκεντρωτικά και τους ενδιαφέρει η διασπορά σε πολλά σημεία, στη προσπάθεια και οι ίδιοι να εμφανίζονται

ελκυστικότεροι στον ανταγωνισμό. Πωλούν Ισπανία ή Τουρκία αφού το σύνολο της χώρας έχει μια τιμολογιακή ομοιογένεια.

6) Η εγκληματικότητα στο Ρέθυμνο. Έχει και αυτή διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην τουριστική μας ύφεση αφού διαμορφώνει αναμφισβήτητα ένα άκρως αρνητικό κλίμα στην εγχώρια κυρίως τουριστική αγορά.

Διασυρμός είναι η λέξη η οποία αρμόζει το τελευταίο καιρό στο τόπο μας αφού η παραβατικότητα έχει λάβει ανεξέλεγκτες πλέον διαστάσεις. Δυστυχώς το Ρέθυμνο έχει δώσει μια μεγάλη αρνητική εικόνα αφού συμμετέχει ενεργά ως όνομα σε μεγάλες εγκληματικές υποθέσεις της χώρας μας, ενώ και το τοπικό μας κακούργιο-δικείο ... «έχει πήξει στη δουλειά». Πριν λίγες εβδομάδες, καθηγητής από το Πανεπιστήμιο Κρήτης μας ανέφερε ότι έχει στα χέρια του στοιχεία για το ότι υπάρχουν Ελληνικές οικογένειες που δεν στέλνουν πλέον τα παιδιά τους στο Ρέθυμνο για να σπουδάσουν κι ας πέρασαν εκεί, - φοβούμενοι - και ιδιαίτερα ύστερα και από τη δολοφονία του φοιτητή πριν από αρκετούς μήνες. Μα και οι φοιτητές κατά κάποιο τρόπο, τουρίστες θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν αφού εντάσσονται και αυτοί

στην αύξηση του τουριστικού εισοδήματος του Νομού.

Ίσως ήρθε ο καιρός να αντιληφθούν ορισμένοι ότι βραχυπρόθεσμες λύσεις που σχετίζονται με αρπαχτές και κομπίνες, μακροπρόθεσμα το πληρώνουν τα παιδιά ακόμα και των ίδιων των πρόσκαιρα επωφελημένων.



7) Η ανύπαρκτη ακτοπλοϊκή σύνδεση έχει βάλει και αυτή το χεράκι της. Εδώ θα πρέπει όμως να τονίσουμε ότι το γεγονός ότι το λιμάνι μας δεν έχει βαπόρι από της 7 Σεπτεμβρίου του 2008 συμβάλει κυρίως σε μια αύξηση τιμών στα προϊόντα μας λόγω ακριβότερων μεταφορικών.

Το να επικαλούνται όμως διαρκώς οι συναρμόδιοι φορείς την ελλιπή ακτοπλοϊκή σύνδεση με το Πειραιά ως μείζον ανασταλτικό ζήτημα για το μέλλον του τουρισμού εμείς το ονομά-

ζουμε στρουθοκαμηλισμό και είναι κάτι για το οποίο δεν δεχόμαστε ότι παίζει τόσο σημαντικό ρόλο. Είναι εύκολο να αναζητούμε εξιλαστήρια θύματα στην ανικανότητά μας.

Σαφώς αν είχαμε το δικό μας βαπόρι όπως παλιά, τα πράγματα θα ήταν ελαφρώς καλύτερα. Άξιον σχολιασμού όμως είναι το γεγονός ότι άλλοι όμως σημαντικά κερδοφόροι τουριστικοί προορισμοί σε Ελλάδα και εξωτερικό βρίσκονται πολλές φορές σε πολύ μεγαλύτερη απόσταση από αεροδρόμια και λιμάνια, εντούτοις όμως τα καταφέρνουν μια χαρά.

Ας μην τα ρίχνουμε λοιπόν όλα στην ακτοπλοϊκή μας ορφάνια. Ας μην ψαχνόμαστε για το τι κάνει η πολιτεία για εμάς αλλά για το τι κάνουμε εμείς ... για εμάς!

Τέλος σε αυτό που θα ήθελα να εστιάσω είναι ότι αν δεν αλλάξουμε εμείς οι ίδιοι νοοτροπία, αν δεν πάψουμε να είμαστε αδιάφοροι σαν λαός και αν δε τιμωρήσουμε πραγματικά τις πολιτικές πρακτικές που μας έφεραν σε αυτό το σημείο, δυστυχώς θα κληροδοτήσουμε στα παιδιά μας ένα γκρίζο τοπίο και αυτό είναι ακόμα χειρότερο από τις δύσκολες ημέρες που διανύουμε.

Με τσι γειές μας ...

π.χ. «Αμαριώτικη σούστα», «Αμαριώτικα πεντοζάλια», «Αμαριώτικα συρτά»...

Ονομαστοί οργανοπαίκτες του τόπου ο Λεωνίδας Κλάδος (Πλατάνια), ο Ροδάμανθος Ανδρουλάκης (Οψυγιάς), ο Μίνως Κοτσαμπασάκης (Καλογέρου) κ.α.

Ντόπιοι καλλιτέχνες σμιλεύουν και σήμερα την πέτρα (Μανώλης Βεργίτης Βισταγή, Γιάννης Νεο-νάκης Αποστόλοι) κι άλλοι τον πηλό (Κατερίνα Δραμυτινού, Καλογέρου).

Η περιοχή διαθέτει και μιά ξεχωριστή γλωσσική ιδιομορφία. Το «κλειστό» του τόπου, έχει γίνει αφορμή στον **«ΓΛΩΣΣΙΚΟ ΑΤΛΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ»** η περιοχή Αμαρίου να εμφανίζεται συχνά με ιδιαίτερη δική της απόδοση λέξεων, διαφορετική δηλαδή απ' ό,τι χρησιμοποιεί για την ίδια λέξη η υπόλοιπη Κρήτη.

Ευχάριστη έκπληξη για τον ερευνητή, αποτελεί και η προφορά σε χωριά του τόπου (π.χ. Βισταγή, Φουρφουράς) του λ ως παχύ ρ που παραπέμπει αυτόματα στην Μινωϊτική εποχή και στις πινακίδες της γραμμικής Β'.

Αλλά και ανθρωπολογικά, η περιοχή Αμαρίου έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Παρά τα κατά καιρούς «πληθυσμιακά μπουλιάσματα» της περιοχής (Βυζάντιο, Αραβοκρατία, Ενετοκρατία, Τουρκοκρατία) ένας ιδιαίτερος ανθρωπολογικά τύπος ανθρώπου διατηρείται ως τα σήμερα στην περιοχή, έχοντας μάλιστα χαρακτηριστεί επιστημονικά ως «ο Αμαριώτικος Ανθρωπολογικός τύπος»...

Στην Ρωμαϊκή εποχή, φαίνεται ότι το άγριο (τότε) τοπίο της περιοχής, δεν ενέπνεε ασφάλεια στους κατακτητές.

Γι' αυτό και τα απομεινάρια από την τότε εποχή, είναι μόνο μερικές αγροικίες...

Με την επανάκτηση της Κρήτης απ' τους Σαρακηνούς, οι Βυζαντινοί στέλνουν ένα μεγάλο Βυζαντινό αρχοντολόι να κατοικήσει και στην περιοχή Αμαρίου, για ενδυνάμωση του χριστιανικού στοιχείου.

Ακόμα και σήμερα διασώζονται στα χωριά του Αμαρίου τα επίθετα τους: Λαγουβάρδοι, Λίθινοι (Λίτινας), Συλιγάρδοι, Δραμυτινοί, Βαρούχας κ.α.

Ενώ άλλα χάθηκαν στο πέρασμα του χρόνου: Σγουρός, Λιανός, Ανθρωπάρης κ.α.

Αυτή η **Βυζαντινή τους καταγωγή**, δεν τους άφησε μάλιστα ασυγκίνητους όταν έπεφτε η Κων/πολη. Στα 5 Κρητικά καράβια που πήγαν στην Κων/πολη για να βοηθήσουν, αναφέρεται χαρακτηριστικά για τα πληρώματα από την περιοχή Ρεθύμνου, πως ήταν «από το Ρέθεμνος και το Αμάριον»...

Στην Βενετοκρατία, οι συνεχείς επαναστάσεις στην περιοχή, καταπνίγονται στο αίμα. Ονομαστή η επανάσταση των δύο (2) Συβρίτων (επαρχίες Αμαρίου και Αγίου βασιλείου) το 1217. Οι επαναστάτες Αμαριώτες αδερφοί Χορτάτζηδες, Γεώργιος και Θεόδωρος, αυτοεξορίζονται κυνηγημένοι στην Μικρασία, όπου πεθαίνουν και θάβονται, χωρίς ποτέ να ξαναγυρίσουν στον τόπο τους, το Αμάρι.

Στην Τουρκοκρατία, η περιοχή γεννά ξακουστούς Τουρκοφάγους – χαϊνηδες κι οπλαρχηγούς.

Ονομαστοί οι Ανυφαντής ο Βυζαριανός, Χριστόδουλος Δραμυτινός (Καλογέρου), Διογένης Μοσκοβίτης (Πετροχώρι), Ιωάννης Κατσαντώνης (Ανω Μέρος), Έμμ. Πορτάλιος (Παντάνασσα), Αριστοτέλης και Στυλιανός Καλοειδάς, Πολυζώης Σημαντήρας (Μέρωνας), Ιωάννης και Γεώργιος Βλαστός (Βυζάρι), Δημήτριος Λαγουβάρδος, Έμμ. και Δημ Νεονάκης (Αποστόλοι), Αντώνιος Πάτερος (Βισταγή), Παντελής Διαμαντίδης (Φουρφουράς).

Συνεχίζεται στο επόμενο τεύχος στο Δ' και τελευταίο μέρος του αφιερώματος.

*Ο Άρης Κουτάκης είναι Πολιτικός Επιστήμων-Κοινωνιολόγος-Δημοσιογράφος-Συγγραφέας-Ερευνητής Σπηλαιολόγος και Αρχηγός-Συνοδός Βουνού.

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΙΑΚΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΡΕΘΥΜΝΟΥ 2009

Αυλαία - Τέλος ή μήπως Αρχή?

Το 24^ο Αναγεννησιακό Φεστιβάλ Ρεθύμνου πήρε τη σκυτάλη από το καλειδοσκόπιο των εικόνων, ήχων κι εμπειριών του 23^{ου} !!!

Έτσι θα θέλαμε να δούμε τη διαδικασία του κλεισίματος των εκδηλώσεων : ως την απαρχή των επόμενων.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά:

- Την Αναγεννησιακή Ομάδα: τους ανθρώπους - με πρωτοπόρο τον Τάκη Χάσικο - που από πέρυσι χάραξαν το δρόμο κι έκαναν την πόλη του Ρεθύμνου και τους πολίτες της ενεργούς συμπαρωγούς και συνεργάτες στο βίωμα του φεστιβάλ.



Στο νέο κύκλο του Αναγεννησιακού Φεστιβάλ οι άνθρωποι αυτοί δίνουν την ανθρώπινη, ζωντανή, ντόπια ταυτότητα, εργαζόμενοι αδιάκοπα, μελετώντας και οργανώνοντας τα δρώμενα και τις γιορτές της πόλης.

- Τους 10άδες εθελοντές που στήριξαν, έτρεξαν, εργάστηκαν, ξενύχτησαν, συμμετείχαν, αφιέρωσαν πολύτιμο χρόνο κι έκαναν το φεστιβάλ, δική τους υπόθεση. Συνδημιουργοί και όχι συμμετέχοντες ήταν οι άνθρωποι που πήραν μέρος σ' όλη αυτή την προσπάθεια δείχνοντας σε όλους μας ότι **« Μαζί μπορούμε να φτιάξουμε την ταυτότητα της πόλης που ονειρευόμαστε »**.

Παρέες εθελοντών κρέμασαν πανώ αργά τις νύχτες, γέμισαν σημαϊάκια την παραλία, έκαναν πρόβες αντί να ξεκουράζονται τα βράδια, μοίρασαν φυλλάδια του φεστιβάλ, περιφρούρησαν τους χώρους των εκδηλώσεων, έδωσαν ζωή σε κάτι που χωρίς αυτούς, θα ήταν άψυχο.

- Τους χορηγούς του φεστιβάλ. Χωρίς την πολύτιμη συνδρομή τους και την έμπρακτη στήριξη τους, σίγουρα οι δυνατότητες θα ήταν πολύ λιγότερες.

Ακόμα και κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης, υπήρξαν εταιρείες που βοήθησαν, έχοντας μειωμένη δυνατότητα προβολής σ' έντυπο υλικό. Τους ευχαριστούμε για την αγάπη και την κατανόησή τους, καθώς και για την ανθρωπιά τους, που ξεφεύγει από τα στενά εταιρικά πλαίσια του κέρδους και δίνει τη δυνατότητα να δώσουν καρπούς τα οράματα για την πόλη μας.

- Στους καλλιτέχνες: μουσικούς, χορευτές, σκηνοθέτες, animators, εικαστικούς, ηλεκτρονικών μέσων, γραφιστικών τεχνών, φωτιστικών και ηχητικών συστημάτων, ειδικών εφέ, που αφιέρωσαν το χρόνο τους, κατέθεσαν την έμπνευσή τους και δημιούργησαν ένα σκηνικό πρωτόγνωρο και παραμυθένιο.

Ελπίζουμε να τους έχουμε πάντα κοντά μας, σε νέες δημιουργίες.

- Όλες και όλους τους κατοίκους του Ρεθύμνου που στάθηκαν δίπλα μας και στήριξαν την προσπάθειά μας, έστω και με τον καλό τους λόγο. Η γιορτή του φεστιβάλ διοργανώνεται κυρίως γι αυτούς και φέτος συμμετείχαν σ αυτή, περισσότερο από ποτέ άλλοτε.

Ιδιαίτερα η συμμετοχή των παιδιών μας και των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, καθώς και εικαστικών εργαστηρίων, ήταν για μας η αρχή της μεταλαμπάδευσης που προσδοκούσαμε για τις επόμενες γενιές.

Οι προσεγμένες επιλογές και η άψογη οργάνωση των συναυλιών από την κυρία Άτρεμις Παπαδάκι, συνέβαλαν καθοριστικά στο να δούμε το Ωδείο (Τζαμί Νερατζέ) γεμάτο όχι μόνο με τουρίστες όπως παλιότερα, αλλά με ντόπιους, λάτρεις της μουσικής και ανθρώπους που ήθελαν να μάθουν περισσότερα για μουσικά ακούσματα λιγότερο οικεία στους περισσότερους από μας.

Ήταν χαρά μας να δούμε την ανταπόκριση στο κάλεσμά μας για τη γνωριμία νέων μουσικών ακουσμάτων και ατμοσφαιρικών περιπάτων σε άλλες εποχές.

- Τα ΜΜΕ που πρόβαλαν το φεστιβάλ και το έφεραν πιο κοντά στον κόσμο, όχι μόνο του Ρεθύμνου αλλά ολόκληρης της Κρήτης. Τους ευχαριστούμε και συνεχίζουμε την πορεία προς δράσεις, που έχουν λόγο και αξία να προβληθούν και να προσφέρουν μια εναλλακτική ματιά στην καθημερινότητά μας.

- Τον Ερυθρό Σταυρό που με την παρουσία των εθελοντών Σαμαριτών και Νοσηλευτριών ήταν γι άλλη μια φορά κοντά μας.

- Τους φορείς και τις υπηρεσίες που συνέβαλαν στην ομαλή κι εύρυθμη διεξαγωγή του φεστιβάλ, είτε διευκολύνοντας τους συντελεστές, είτε διαφυλάσσοντας την ασφάλεια των πολιτών και των εγκαταστάσεων.

Ιδιαίτερα ευχαριστούμε την τεχνική και την οικονομική υπηρεσία, την υπηρεσία καθαριότητας και τη Δημοτική Αστυνομία του Δήμου Ρεθύμνου, των οποίων η διεύθυνση και το προσωπικό συνέβαλαν τα μέγιστα, ακόμα και πέρα από το ωράριο και τον τομέα ευθύνης τους.

- Τον κύριο Αλέξη Κωστάλα για την έμπρακτη στήριξή του, **«ντύνοντας»** με τη γνώση, τη φωνή και πάνω απ όλα με την αγάπη του, την έμπνευση και το έργο των συμμετεχόντων.

Προσπάθεια όλων μας είναι, κάθε χρόνο, το Αναγεννησιακό Φεστιβάλ Ρεθύμνου να κατακτά όλο και περισσότερο χώρο στις καρδιές των Ρεθεμνιωτών αλλά και των πολιτών όλου του κόσμου.

Για τον λόγο αυτό χρειαζόμαστε την πρόταση και την στήριξη όλων.

Η Επιτροπή του Αναγεννησιακού Φεστιβάλ
Πέπη Μπιρλιράκη-Μαμαλάκη
Τάσος Παπαδουράκης
Νικόλαος Νίνος

Οδοιπορικό στον Πλακιά

Της Μόνικας Ζουγανέλη



Βρισκόμαστε στην καρδιά του καλοκαιριού και καθώς ανεβαίνει ο υδράργυρος δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε μία επίσκεψή στην **νότια Κρήτη** και πιο συγκεκριμένα στον κοσμοπολίτικο **Πλακιά** και τις γύρω περιοχές.



Στο κέντρο της περιοχής της **Γιαλιάς** και δίπλα από τα ερείπια της Μινωικής πόλης **Λάμωνα**, λίγοι ψαράδες έχτισαν έναν μικρό οικισμό όπου τον ονόμασαν Πλακιά. Πλακιάς γιατί αποτελεί συνέχεια μιας υποθαλάσσιας πλάκας και βρίσκεται στη μέση της νότιας ακτής της Κρήτης. Ο Πλακιάς βρίσκεται 35 χιλιόμετρα νότια από το Ρέθυμνο, στη νότια ακτή της Κρήτης στο Λιβυκό Πέλαγος. Τα τελευταία χρόνια έχει αποκτήσει μεγάλη φήμη, καθώς η περιοχή ανα-

πτύσσεται ραγδαία. Τα ξενοδοχειακά συγκροτήματα, τα ενοικιαζόμενα δωμάτια και οι εμπορικές επιχειρήσεις κάθε είδους, μετέτρεψαν τον Πλακιά σε κοσμοπολίτικο θέρετρο.

Το τοπίο δημιουργεί συνθήκες για **χαλάρωση και ξεκούραση**, προσφέρει απλόχερα γαλήνη και ηρεμία σε ένα όμορφο περιβάλλον με συναρπαστική θέα. Παρέχει τη δυνατότητα να εξερευνήσετε την ύπαιθρο, να επισκεφτείτε τα ανέγγιχτα από τον χρόνο χωριά της ενδοχώρας και να γνωρίσετε τον παραδοσιακό τρόπο ζωής των κατοίκων του νησιού. Μια σειρά από παραλίες περιμένουν να τις ανακαλύψετε και να χαρείτε τα κρυστάλλινα νερά τους, μοναδικές **ατελείωτες παραλίες** που καλύπτουν όλες τις επιθυμίες: με χρυσαφένια ή μαύρη άμμο, με ψιλό βοτσαλάκι, άγρια βράχια, απόμερους κολπίσκους ή κοσμικές πλαζ οργανωμέ-



νες με ομπρέλες, ξαπλώστρες και όλα τα θαλάσσια σπορ. Συγκεκριμένα στην **οργανωμένη παραλία του Πλακιά** μπορείτε εκτός από μπάνιο σας να εξασκηθείτε και σε όλα θαλάσσια σπορ. Στην κοντινή **αμμουδιά Σούδα** Πλακιά, που βρίσκεται στα δυτικά του οικισμού του Πλακιά, μπορείτε να κολυπήσετε και να χαρείτε τις ανέσεις της οργανωμένης πλαζ. Η παραλία **Δαμνόνι**, είναι επίσης άρτια οργανωμένη. Χαρακτηριστικό της είναι η ψιλή άμμος και τα πεντακάθαρα νερά. Τέλος η παραλία **Αμμούδι**, που βρίσκεται κοντά στη παραλία Δαμνόνι, είναι ιδανική για όσους αποφεύγουν τις κοσμικές πλαζ. Δεν είναι και σχεδόν ερημική προσφέρεται για στιγμές απομόνωσης και απόλυτης ηρεμίας.

Η περιοχή προσφέρεται επίσης, όχι μόνο για **ωραίους παραθαλάσσιους περιπάτους**, αλλά και για **ορειβασία** ή απλά προσέγγιση των ορεινών χωριών μέσα από μονοπάτια που διέρχονται από πλαγιές με πετρόχτιστες πεζούλες κατάφυτες με ελιές, εσπεριδοειδή,

χαρουπιές, φραγκοσυκιές- χαρακτηριστικό μεσογειακό τοπίο, αληθινή πρόκληση για τους λάτρεις της φύσης. Η επίσκεψη στα **επιβλητικά φαράγγια** της περιοχής είναι απαραίτητη. Πολύ ενδιαφέρουσα εμπειρία είναι η διάβαση του **Φαραγγιού του Κοτσούφου** που ξεκινά κοντά στο μικρό χωριό **Κάννεβος** 5 χιλιόμετρα Βόρεια του Πλακιά και καταλήγει κοντά στον Πλακιά. Το φαράγγι έχει μήκος περίπου 1800 μέτρα με αρκετά στενή είσοδο, περίπου 10 μέτρα πλάτος και η έξοδός του ανοίγει πολύ και φτάνει τα 600 μέτρα περίπου. Οι πλαγιές του είναι πολύ απότομες με ύψος που σε κάποια σημεία φτάνουν τα 600 μέτρα. Στο φαράγγι υπάρχει μια μικρή εκκλησούλα κτισμένη μέσα σε μια μικρή σπηλιά που είναι αφιερωμένη στον **Άγιο Νικόλαο**. Μην παραλείψετε να επισκεφτείτε το **φαράγγι του Πρέβελι**, όπου ο Μεγάλος Ποταμός, μέσα σε δάσος από **Φοινικόδεντρα**, εκβάλλει σε υπέροχη αμμουδιά. Καθώς επίσης και το **φαράγγι Κουρταλιώτης**, με πανέμορφους καταρράκτες, από νερό που βγαίνει από τα έγκατα της γής, χειμώνα – καλοκαίρι.

Όσοι ενδιαφέρονται για την **τοπική ιστορία και την παράδοση** πρέπει να επισκεφτούν το **Παπαγεωργουλάκειο Μουσείο** που είναι μια προσωπική συλλογή του ιερέα Μ. Γεωργουλάκη. Το Μουσείο βρίσκεται στο χωριό **Ασώματος**, περίπου 13 χιλιόμετρα Ανατολικά από τον Πλακιά και

συνέχεια στην επόμενη σελίδα

ΥΛΙΚΑ (15 μερίδες)

1 φλ. τσαγιού αμυγδαλόψυχα
3 φλ. τσαγιού αλεύρι
2 κ.γ. μπεικιν πάουντερ
1 κ.γ. σόδα
1κ.γ. κανέλα
1 κ.γ. αλάτι
Ύ φλ. μαργαρίνη
1 ½ φλ. ζάχαρη
5 αυγά
Ξύσμα λεμονιού
1 ½ φλ. Γιαούρτι άπαχο
Ζάχαρη άχνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Αλέθετε στο μπλέντερ τα 2/3 από τα αμύγδαλα. Ζεματάτε τα υπόλοιπα, αφαιρείτε το φλούδι και τα κόβετε σε λεπτά μακρόστενα κομματάκια. Κοσκινίζετε το αλεύρι, την μπεικιν πάουντερ, τη σόδα, την κανέλα και το αλάτι.

Χτυπάτε τη μαργαρίνη και ρίχνετε τη ζάχαρη. Προσθέτετε τα αυγά και το ξύσμα και συνεχίζετε να χτυπάτε προσθέτοντας το μίγμα αλεύρου και το γιαούρτι. Προσθέτετε τα αλεσμένα αμύγδαλα. Βάζετε το μίγμα σε βουτυρωμένο ταψί και σκουρπάτε τα υπό-

λοιπα αμύγδαλα. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 45'. Την πασπαλίζετε με άχνη μόλις κρυώσει.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΑΞΙΑΣ ΜΙΑΣ ΜΕΡΙΔΑΣ:

ΘΕΡΜΙΔΕΣ: 190
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ: 9 γρ.
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 24 γρ.
ΛΙΠΗ: 6 γρ.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ:

Συνταγή με βάση το γιαούρτι, τα αυγά και τα αμύγδαλα, τροφές ιδιαίτερα πλούσιες σε ασβέστιο και φώσφορο. Ένα κεσεδάκι γιαούρτι περιέχει περίπου 415 mg. Ασβεστίου και 94 mg. φωσφόρου. Ένα αυγό 54 mg. Ασβεστίου και 222 mg. Φωσφόρου ενώ τα 100 γρ. αμύγδαλα 234 mg Ασβεστίου και 504 mg φωσφόρου. Αν σκεφτούμε ότι η αναγκαία ποσότητα

Γιαουρτόπιτα



τόσο του ασβεστίου όσο και του φωσφόρου είναι τα 1000 mg. Διαπιστώνουμε ότι είναι καλή επιλογή για μικρά παιδιά που δεν προτιμούν πολύ το γιαούρτι λόγω της όξινης γεύσης του ή δεν πίνουν αρκετό γάλα.

Το γιαούρτι τροφή πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β οι οποίες συμβάλλουν στην ανάπτυξη του νευρικού συστήματος, βιταμίνη Α η οποία είναι υπεύθυνη για

την καλή όραση, βιταμίνη C που προστατεύει από τα κρυολογήματα, συνδυάζεται με το αυγό και τα αμύγδαλα τροφές ιδιαίτερα πλούσιες σε βιταμίνη Ε. Η βιταμίνη Ε θεωρείται ένα από τα ισχυρότερα αντιοξειδωτικά έχει δηλαδή προστατευτικό ρόλο σε μια σειρά εκφυλιστικές διαδικασίες των κυττάρων τα οποία προστατεύει από τις ελεύθερες ρίζες και το λεγόμενο "οξειδωτικό στρες". Οι ελεύθερες ρίζες είναι ηλεκτρικά φορτισμένα άτομα ή μόρια ιδιαίτερα βλαβερά για τον οργανισμό μας υπεύθυνα για διάφορες μορφές καρκίνου, πρόωρη γήρανση του δέρματος και νευρολογικές διαταραχές.

Προσαρμογή στο διαίτολόγιο:

Αποτελεί μία καλή εναλλακτική πρόταση για πρωινό γεύμα καθώς είναι ένα ισορροπημένο γεύμα πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Επίσης ενδείκνυται και ως ελαφρύ γεύμα (πχ βραδινό) μαζί με μία σαλάτα σε άτομα που ακολουθούν πρόγραμμα απώλειας βάρους.

ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

“Η ΠΕΙΡΑΤΕΙΑ ΣΤΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΘΑΛΑΣΣΕΣ ΔΙΑ ΤΩΝ ΑΙΩΝΩΝ” ΜΕΡΟΣ Γ’



Από τον Γιάννη Αντ. Ταβερναράκη

Ιστορικό Ερευνητή

Όπως γράφαμε στο προηγούμενο, δεν ήταν μόνο οι Τούρκοι, οι Μπαρμπαρέζοι και οι κουρσάροι της Φραγκιάς, όλους αυτούς τους ανταγωνιζόταν σε αγριότητα και αποκοτιά οι Έλληνες πειρατές, οι πιο επίφοβοι από όλους ήταν οι Μανιάτες, οι δυσπρόσιτες, βραχώδεις και έρημες αυτές της περιοχής τους ευνοούσαν τις επιδρομές τους, και εξασφάλιζαν σίγουρη διαφυγή.

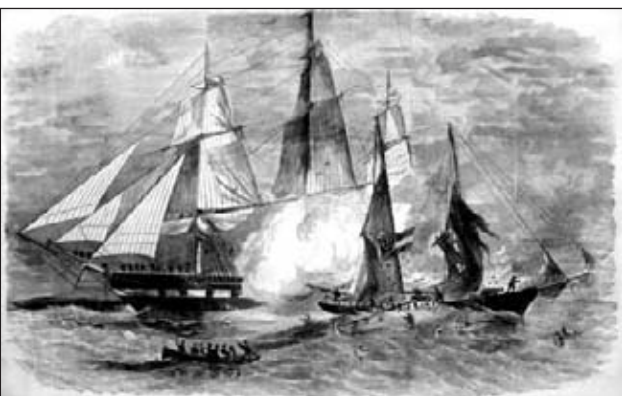
Γράφει ο περιηγητής Choiseul Goufier πρεσβευτής της Γαλλίας στην Κων/πολη: “Ανάμεσα στο Ελληνικό Έθνος υπάρχει μια φυλή χωρίς κτηματική περιουσία, κάπου δυο χιλιάδες ψυχές που ζει από τη ληστεία, λεηλατούν τους θαλασσινούς με τις πειρατικές επιδρομές τους, άλλοτε χρησιμοποιούσαν καράβια και άλλοτε ενέδρευαν πίσω από τους την αυτήν της Μάνης περιμένοντας η τρικυμία να παρασύρει κανένα καράβι ως τις κρυψώνες τους προσφέροντας εύκολη και σίγουρη λεία.”

Και ο Άγγλος κληρικός και διπλωμάτης Conel, που έμεινε επτά χρόνια στη Πόλη (1670-1677) και ταξίδεψε σε όλες τις χώρες της Ανατολής, περιγράφει σε κάποιο χρονικό, πώς, Άγγλοι ναύτες και αξιωματικοί τριών πολεμικών καραβιών που παρέπλεαν στο ακρωτήριο Talvaro έπεσαν σε ενέδρα που είχαν στήσει οι Μανιάτες το 1670, με αποτέλεσμα να αιχμαλωτισθούν πολλοί και να πληρωθούν λύτρα για την απελευθέρωση τους. Μέσα στα πλοία ήταν και ο ίδιος ο John Conel και έζησε αυτή τη συνταρακτική εμπειρία, αφού περιγράφει, πώς τους ξεγέλασαν οι Μανιάτες πιάνοντας αιχμάλωτους Άγγλους ναύτες και παίρνοντας τους λύτρα για να τους ελευθερώσουν, σημειώνει με το γνωστό Αγγλικό φλέγμα για τους Μανιάτες: “Αγναντεύουν συνεχώς από τους βράχους και τα βουνά τους κατά τη θάλασσα, περιμένοντας να ληστέψουν όποιον πέσει στα χέρια τους. Τους χριστιανούς ταξιδιώτες που αιχμαλωτίζουν στις αυτές τους πουλάνε στους Τούρκους, για να δουλέψουν στις γαλέρες ή άλλου σαν σκλάβοι.

Και όπως βεβαιώθηκα, όταν πιάνουν Τούρκους τους μεταχειρίζονται με τον ίδιο τρόπο, τους πουλάνε στο πρώτο χριστιανικό δουλέμπορο. Είναι πανούργοι και

πολυμήχανοι, υπόσχονται στους ξένους ότι θα εφοδιάζουν με κάθε λογής προμήθειες και ύστερα στήνουν παγίδα και τους σκλαβώνουν, πιστέψτε με, οι Έλληνες είναι πάντα Έλληνες: δόλιοι και ύπουλοι.

Ο Cover επηρεασμένος από τη προσωπική του εμπειρία, λησμονεί ότι η πειρατεία αποτελούσε μάστιγα της εποχής και μέσο επιβίωσης, επάγγελμα και συνήθεια των πολεμικών λαών (όπως οι Μανιάτες) και ότι οι συμπατριώτες του Άγγλοι είχαν αναδειχθεί στους πιο επικίνδυνους κουρσάρους της Μεσογείου και ότι οι Έλληνες των νησιών, της Κρήτης παράκτιων ηπειρώτικων περιοχών είχαν υποστεί τα πάνδεινα από την πειρατεία.



Η πιο ωραία διήγηση είναι αυτή του Γάλλου Guillet (το χρονικό του αναφέρεται στη περίοδο του κρητικού πολέμου) γράφει για την δράση των Μανιατών: “Η κυριότερη απασχόληση των Μανιατών είναι η πειρατεία και το μεγαλύτερο εμπόριο τους οι αιχμάλωτοι. Μου έδειξαν ένα από τους διάσημους κουρσάρους που κατά την ακμή του φημιζόταν για τις ανδραγαθίες του, όταν μάθαιναν στα γειτονικά χωριά ότι πρόκειται να βγει για πειρατεία επικρατούσε γενική αναταραχή. Όλοι έκρυβαν τα παιδιά τους και τις ωραίες γυναίκες από το φόβο μήπως αιχμαλωτιστούν από το κουρσάρο και πουληθούν στα σκλαβοπάζαρα, ο κάθε Μανιάτης πειρατής που μισεί το γείτονα του τον αιχμαλωτίζει και τον πουλάει...”

Παρακάτω γράφει για ένα παράξενο επεισόδιο που συνέβη στη Μάνη την ίδια περίοδο, “Δυο Μανιάτες ο Θεόδωρος και ο Αναπλιώτης, διαβόητοι κουρσάροι και στενοί φίλοι, φιλονίκησαν για τα λάφυρα και αποφάσισαν ο καθένας για λογαριασμό του να αιχμαλωτίσει τη γυναίκα του άλλου, ο Θεόδωρος πέτυχε την αρπαγή της γυναίκας του Αναπλιώτη και την έφερε σε ένα Μαλτέζο πειρατή που βρισκόταν στο λιμάνι, αλλά

επειδή δεν συμφωνούσαν στη τιμή ο Μαλτέζος αφού πρόσεξε καλύτερα την αιχμάλωτη είπε στο Θεόδωρο, ότι πριν από δύο ώρες είχε αγοράσει μια άλλη γυναίκα ωραιότερη στη μισή τιμή!, μάλιστα του την παρουσίασε για να βεβαιωθεί. Ο Μανιάτης πειρατής έμεινε κεραυνόπληκτος βλέποντας την: ήταν η γυναίκα του!!! Ο Αναπλιώτης τον είχε προλάβει. Αλλά αντί να φροντίσει για την απελευθέρωση της εξακολουθούσε να παζαρεύει την τιμή της δικής του αιχμάλωτης κα τελικά τη πούλησε ώστε να υποστούν κα οι δυο την ίδια τύχη, ώστε να αποφύγει τους σαρκασμούς των συμπατριωτών του. “Μαθαίνοντας ο Αναπλιώτης την αιχμαλωσία της συζύγου του, εξοπλίζει ένα καράβι και ο Θεόδωρος λησμονώντας όσα είχαν προηγηθεί ενώθηκε μαζί του, απαίτησαν από τον Μαλτέζο να επιστρέψει τις δυο γυναίκες, και εκείνος είτε γιατί φοβήθηκε επίθεση, είτε γιατί δεν ήθελε να βλάψει τα συμφέροντα του στον τόπο, τις ελευθέρωσε. Μετά από αυτό το περιστατικό οι δυο Μανιάτες ξανάγιναν φίλοι και ξαναβγήκαν στην πειρατεία με το ίδιο μάλιστα καράβι” Τέτοια κωμικοτραγικά περιστατικά υπάρχουν πολλά ειδικά από Μανιάτες που δεν είχαν ούτε ιερό ούτε όσιο, κατά τη διάρκεια της Τουρκοκρατίας, ακόμα και παπάδες τους ακολουθούσαν στις επιδρομές και έπαιρναν το δέκατο από τις λείες ως δικαίωμα της Εκκλησίας, γράφουν δυο Ολλανδοί περιηγητές ο Van Eguiond και John Heyman. Ολόκληρο πειρατικό στόλο είχαν δημιουργήσει στις τελευταίες δεκαετίες του 18ου αιώνα, το 1797 μάλιστα κατέλαβαν την Αρμογό. Την επιδρομή εκείνη έχει αποθανάτισει ένα τραγούδι δημοτικό που ακούγεται ακόμα στο νησί “της Αμοργού τα βάσανα πολλά να λυπηθείτε όπου ποτέ δεν έλπιζε για να την πατήσουν Μανιάτες τ’ όνομα σκυλιά και να την αφανίσουν”.

Τελικά αυτός που κατάφερε να κόψει την πειρατεία ήταν ο Καποδίστριας που με τη συνεργασία των Αγγλογάλλων αποκατέστησε την ασφάλεια των ταξιδιών στις Ελληνικές θάλασσες, οι Αγγλογάλλοι κατέστρεψαν την Εστία των κρητικών πειρατών στη Γραμβούσα και ο Ελληνικός στόλος τις πειρατικές φωλιές στη Μάνη και τις Σποράδες, όσοι απέμειναν νικημένοι και ταπεινωμένοι μεταφέρθηκαν στα Μέγαρα και ενσωματώθηκαν στον Ελληνικό στόλο και στο στρατό της ξηράς.

Βιβλιογραφία:

- 1) Choiseul Gouffier: Voyage pittoresque de la Grèce (Paris 1782)
- 2) John Conel: The diavies of dr John Conel (London 1893)
- 3) Guillet: Athnes ancienne et nouvelle (Paris 1675)

συνέχεια από την προηγούμενη σελίδα από το “Οδοιπορικό στο Πλακιά”

μπορείτε να δείτε αντικείμενα και εργαλεία της καθημερινής παραδοσιακής ζωής, όπως εκκλησιαστικά σκεύη, όπλα, και αναμνηστικά από την εποχή της Οθωμανικής κυριαρχίας μέχρι και τον 20 ο αιώνα.

Οι άνθρωποι του τόπου είναι φιλικοί και φιλόξενοι. Διατηρούν τα ήθη και τα έθιμά τους, την τοπική διάλεκτο, την παραδοσιακή μουσική (λύρα) και τους χορούς τους. Τα παραδοσιακά πανηγύρια είναι η κουρά των προβάτων, ο τρύγος των σταφυλιών, η γιορτή του ψαρά, η παραδοσιακή κουζίνα, η γιο-

ρτή της ρακής, η γιορτή του τουρισμού που είναι εκδηλώσεις στις οποίες μπορείτε να συμμετέχετε και να ξεφαντώσετε μαζί τους.

Στον Πλακιά θα μπορούσατε να απολαύσετε καλό φαγητό. Κουζίνα κρητική, μεσογειακή και πάνω από όλα φρέσκο ψάρι της περιοχής. Δοκιμάστε παλιό δυνατό κόκκινο κρασί, θυμαρίσιο μέλι, εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, ελιές, ρίγανη, θυμάρι, δίκταμο, κουνέλι, κατσίκι, γραβιέρα, ανθότυρο, χοχλιούς, ξυνόχοντρο, αγκινάρες στο λάδι, θαλασσινό αλάτι, σταμναγκάθι και μανιτάρια στην εποχή τους, στάκα, απάκια, καλιτσούνια, πίτες, κριθαροκουλούρες

και πιλάφι. Πολλά από αυτά θα θέλετε να τα πάρετε και μαζί σας, καθώς και υφαντά, πλεκτά, πήλινα, γυάλινα, αντικείμενα από ξύλο ελιάς, μαχαίρια, κομπολόγια και καλάθια που θα βρείτε στα καταστήματα.

Ιστορικά μοναστήρια και εκκλησίες της ευρύτερης περιοχής:

Πίσω Μονή Πρέβελη: Του 18ου αιώνα. Ένα αρμονικό αρχιτεκτονικό σύνολο, με σπάνιες τοιχογραφίες και εικόνες, και τον θαυματουργό Τίμιο Σταυρό.

Κάτω Μονή Πρεβελη: Μέσα στα ερείπια δεσπόζει η λαϊκή Κρητική αρχι-

τεκτονική. Ένα πραγματικά αξέχαστο ταξίδι στο παρελθόν.

Εκκλησία Παναγίας στο χωριό Λαμπινή, με αξιοθαύμαστο τρούλλο και διάκοσμο.

Εκκλησία Σωτήρος Χριστού στο χωριό Μύρθιος με βυζαντινές τοιχογραφίες.

Εκκλησία Άγιος Φώτης στο χωριό Σελλιά με βυζαντινές τοιχογραφίες.

Εκκλησία Παναγιά στο ερειπωμένο χωριό Διπλοχώρι με βυζαντινές τοιχογραφίες από το 925 μ.Χ.

Εκκλησία Άγιος Γεώργιος στο Μαλαθρέ. Ερειπωμένη, με 101 πόρτες και βυζαντινές τοιχογραφίες.

Εκκλησίες Άγιοι Ασωματοι και Άγιος Ιωάννης, με τοιχογραφίες, κοντά στο χωριό Γιαννιού.

KIDS FUN CENTER

ΠΑΡΑΘΑΛΑΣΣΙΟΣ ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ - SAFE
ΠΑΡΤΥ, ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ - INTERNET
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ
ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ: Ιούνιος-Σεπτέμβριος

ΕΙΣΟΔΟΣ: 5 €





ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ

KIDS FUN CENTER

ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ
ΜΠΑΞΕΒΑΝΗ/ΣΚΟΡΔΙΛΗ
(ΝΗΠΙΑΓΩΓΟΣ)
ΣΦΑΚΑΚΙ ΡΕΘΥΜΝΟ
τηλ: 28310 71071
6972920597

12 μ. Φουσκωτό καράβι
Το μεγαλύτερο στο Ρέθυμνο



ΣΟΥΣΑΜΙ ΑΝΟΙΖΕ



ΠΑΙΔΟΤΟΠΟΣ

ΕΝΑΣ ΚΟΣΜΟΣ ΦΤΙΑΓΜΕΝΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ!!!




ΥΠΟ ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:
ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ - ΓΕΩΡΓΙΑ ΒΡΕΤΤΟΥ
6974703224 6945950503
ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 3 - ΡΕΘΥΜΝΟ - ΤΗΛ. 2831024208

open to
fantasy





Δημιουργική Περιβάλλον

CAFÉ / BAR / RESTAURANTS / HOTELS / POOLS / BEACHES
 WATER PARKS / CONFERENCE HALLS / RECEPTIONS ROOMS

ΡΕΘΥΜΝΟ: 6ο χλμ Ρεθύμνου-Χανίων ΤΗΛ: 28310 - 32241 website: www.almeco.gr

SHOWROOMS - ΑΘΗΝΑ: Λ.Βουλιαγμένης 571 - Λ.Κηφισίας 129, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Γ.Παπανδρέου 31,
 ΞΑΝΘΗ: 1ο χλμ Ξάνθης-Καβάλας ΛΑΡΙΣΑ: Βόλου 120, ΗΡΑΚΛΕΙΟ: Μενελάου Παρλαμά 3,
 ΧΑΝΙΑ: Ν.Καζαντζάκη & Κυδωνίας

- Μπαλόνια
- Πυροτεχνήματα
- Ειδικά εφέ
- Διακόσμηση κοινωνικών εκδηλώσεων (γάμοι-βαπτίσεις-parties-εγκαίνια, δεξιώσεις)
- Δώρα
- Παιχνίδια
- Μπιζού





Σφαράκι - Ρεθύμνου
 Τηλ. 28310 72872
 Κιν. 6944441099
 E-mail: look.deco@yahoo.gr



Γεωργία & Μαρία Χανιωτάκη



συνέχεια από την σελίδα 3

Βρετανία το 1994 και από τότε έχουν άνοδο 50% κάθε χρόνο.

Η άνοδος δείχνει ότι το 2011 θα φτάσει σε τζίρο τα 235 εκατομμύρια £!

Αν θέλετε να δυναμώσετε αυτή την τάση, μπορείτε να ζητήσετε τα Smoothie την εβδομάδα από 16-22 Ιουνίου σε όλο τον κόσμο, όπως μας προτρέπουν οι δημιουργοί της 7ης Smoothie Week.

Εν κατακλείδι, τα Smoothies γίνονται με φρέσκα φρούτα και πάγο σαν βασικά και

μόνα συστατικά και οτιδήποτε άλλο προστίθεται πρέπει να ονομάζεται Smoothie Cocktail Drink. Τα Smoothies ΔΕΝ πρέπει να γίνονται με γάλα εκτός αν είναι μέρος ενός special ροφήματος και δεν περιέχουν σκόνης, σιρόπια ή μαρμελάδες, εκτός αν είναι μέρος ενός cocktail.

Σε κάθε περίπτωση πρέπει να ξέρει ο καταναλωτής ότι ακούγοντας Smoothie θα βρει μέσα φρούτο και όχι άρωμα φρούτου ή οτιδήποτε άλλο εκτός φρούτου.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΑΝΟΥΣΙΔΗΣ



"GOLD SUN" on the beach

SnackBar Εστιατόριο - Μπαλί (Α' παραλία)
Μιχαήλ Σωπασής 28340/94133 & 6932549808
15 μόνο λεπτά από το Ρέθυμνο

Σε ένα εξωτικό ανακαινισμένο περιβάλλον σας περιμένουμε για τις κοντινές αποδράσεις. Ειδικές τιμές για εκδηλώσεις. Χώρος 400 στ.

ΤΑΒΕΡΝΑ "ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ" 28310-31706

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΓΑΜΟΥΣ ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

Σε μια παραθαλάσσια όαση γεύσεων & θαλασσινής νοστιμιάς σας περιμένουμε για τις καλοκαιρινές αποδράσεις σας και τις οργανωμένες εκδηλώσεις σας. Μόλις 3 χλμ από το Ρέθυμνο κάτω από το Γεράνι (γέφυρα Ζουρίδας) 3ο χλμ Εθνικής οδού Ρεθύμνου - Χανίων

ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ "ΣΑΡΧΟΣ"
Κόμβος Ατσιπόπουλου.
Ντόπια κρέατα από τη δική μας φάρμα, μεγάλη ποικιλία τυρκομικών & αλλαντικών, παραδοσιακά Κρητικά προϊόντα και καλό κρασί & ρακί

Στη πρώτη στροφή για Ατσιπόπουλο 30 μ. πριν το Σούπερ Μάρκετ ΜΑΜΑΛΑΚΗ
28310-25909

Καφές
τσάι
ροφήματα
υποκατάστατα καφέ
σοκολάτες
αΐεσουάρ καφέ
ποτά - κρασιά
είδη δώρων

Ξηροί καρποί
γλυκά
ζαχαρώδη
μπαχαρικά
Smoothies

ΚΑΦΕΚΟΠΤΕΙΟ Ρουαχιάλ

Δημήτρης Ζυμβραχουδάκης, Γιάννης Τσιτζίλωνης
Εμ. Πορτάλιου 6 (έναντι σινέ "Παντελής") Ρέθυμνο
Τηλ.: 28310 35322 - fax: 28310 35323

A.R.T.E. Αντώνης Πατρικαλάκης
Χτίζουμε το μέλλον σας
Κατασκευαστική

Η εταιρία A.R.T.E. Ε.Ε. ιδρύθηκε από τον Αντώνη Πατρικαλάκη το 2005 μετά την πολύχρονη παρουσία του στο χώρο των κατασκευών. Έχοντας μια άρτια και πλήρως καταρτισμένη ομάδα αρχιτεκτόνων-μηχανικών, πολιτικών μηχανικών, και πεπειραμένων συνεργείων σφραγίζει με ασφάλεια, την ποιότητα και την καλαισθησία των κατασκευών της. Πρωταρχικό μέλημα της A.R.T.E. είναι η ασφάλεια των κτιρίων μελετώντας και εφαρμόζοντας τους νεότερους κρατικούς αντισεισμικούς κανονισμούς.

Λ. Κουντουριώτη 164, 74100 Ρέθυμνο
Τηλ.: 28310 35450, Fax: 28310 35451, e-mail: info@arte.com.gr
www.arte.com.gr

Οδηγίες προς ... λουομένους

Βρισκόμαστε στη καρδιά του καλοκαιριού και ήρθε η ώρα να θυμηθούμε κάποιες ντιρεκτίβες που αρκετοί γνωρίζουμε αλλά η «επανάληψη μήτηρ πάσης μαθήσεως»!!

Οι παρακάτω οδηγίες προφύλαξης συνιστώνται από τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και το ΕΚΑΒ.



ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ

- Αποφύγετε την ηλιοθεραπεία. Παραμείνετε σε σκιερά και δροσερά μέρη αποφεύγοντας τους χώρους όπου επικρατεί συνωστισμός.
- Αποφύγετε τη βαριά σωματική εργασία, ιδιαίτερα μάλιστα σε χώρους με υψηλή θερμοκρασία, άπνοια και μεγάλη υγρασία. Αποφύγετε το βάδισμα για πολύ ώρα ή το τρέξιμο κάτω από τον ήλιο.
- Προτιμήστε τα ελαφρά, άνετα και ανοιχτόχρωμα ρούχα από πορώδες υλικό για να διευκολύνεται ο αερισμός του σώματος και η εξάτμιση του ιδρώτα. Φορέστε καπέλο ή άλλο κάλυμμα από φυσικό υλικό, που να επιτρέπει καλό αερισμό του κεφαλιού.
- Προτιμήστε τα ελαφρά και μικρά γεύματα, με έμφαση στα φρούτα και τα λαχανικά και περιορίστε τα

λιπαρά. Πίνετε άφθονα υγρά (νερό και χυμούς φρούτων). Αν η εφίδρωση είναι έντονη, τότε συστήνεται η πρόσθετη λήψη αλατιού για να κρατηθεί το επίπεδο των υγρών στον οργανισμό. Επίσης, συνιστάται να αποφεύγονται τα οινοπνευματώδη ποτά.

- Συνιστώνται πολλά χλιαρά ντους κατά την διάρκεια της ημέρας. Καλό θα είναι επίσης να τοποθετούνται υγρά καλύμματα στο κεφάλι και στο λαιμό, σαν προστατευτικά μέτρα.
- Επίσης, συστήνεται η χρήση μαύρων ή σκουρόχρωμων γυαλιών, που προστατεύουν τα μάτια από την έντονη αντανάκλαση του ήλιου.
- Τα άτομα που πάσχουν από χρόνια νοσήματα (αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, κλπ) θα πρέπει να συμβουλευτούν το θεράποντα ιατρό τους για την εφαρμογή ειδικών οδηγιών, κατά περίπτωση. Ιδιαίτερα, όσοι παίρνουν φάρμακα, πρέπει να συμβουλευτούν τον ιατρό τους, αν πρέπει να τα συνεχίσουν και σε ποια δοσολογία, επειδή μερικά έχουν την ιδιότητα να αυξάνουν την θερμοκρασία του σώματος.
- Αποφύγετε τα πολύωρα ταξίδια με διάφορα μέσα συγκοινωνίας, κατά τη διάρκεια της υψηλής ζέστης.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΝΕΟΓΝΑ ΚΑΙ ΒΡΕΦΗ

- Τα νεογνά πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Προτιμότερο είναι τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.
- Όταν κάνει ζέστη να τους προσφέρονται συχνά, εκτός από γάλα (μητρικό ή άλλο) και άλλα υγρά όπως χαμομήλι, νερό, κλπ.
- Τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά καλό είναι να

τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη.

- Καλό είναι τα παιδιά να μην παραμένουν πολύ ώρα στον ήλιο μετά το μπάνιο και να φορούν πάντα καπέλο.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

- Το πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον είναι επικίνδυνο για τους ηλικιωμένους και για το λόγο αυτό αν ο δροσισμός του διαμερίσματος στην μεγάλη ζέστη είναι δύσκολος, προτιμότερη είναι η μετακίνηση των ηλικιωμένων σε δροσερότερες περιοχές της χώρας, όταν βέβαια υπάρχει η δυνατότητα.
 - Αν η μετακίνηση των ηλικιωμένων σε παραθαλάσσια περιοχή ή σε βουνό δεν είναι εύκολη, τότε η παραμονή τους στα κατώτερα διαμερίσματα πολυώροφων σπιτιών είναι μια σχετικά εύκολη λύση.
 - Το δωμάτιο ή το σπίτι γενικά, κατά τη διάρκεια των ζεστών ωρών της ημέρας πρέπει να είναι ερμητικά κλειστό, αφού όμως έχει δροσιστεί και μένει ανοιχτό όλη τη νύχτα.
 - Οι οικογένειες που έχουν ηλικιωμένα άτομα, καλό θα είναι να φροντίζουν να μην τα εγκαταλείπουν μόνα τους σε περιπτώσεις θερινών διακοπών ή πολυήμερης απουσίας από το σπίτι. Σε αντίθετη περίπτωση, θα πρέπει να εξασφαλίσουν κάποιο άτομο για την καθημερινή τους φροντίδα.
- Οι παραπάνω οδηγίες προφύλαξης συνιστώνται από τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας, σε συνεργασία με το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και το ΕΚΑΒ.

Τα ακατάλληλα παπούτσια μπορούν να προκαλέσουν παραμορφώσεις τόσο στο ίδιο το πόδι όσο και στο σώμα μας ή ακόμα και να επιδεινώσουν τις ήδη υπάρχουσες. Μελέτες έχουν δείξει ότι λανθασμένες κινήσεις στην ποδοκνημική άρθρωση (αστράγαλος) κατά τη βάδιση, μπορούν να προκαλέσουν αλυσιδωτά προβλήματα μέχρι και στον αυχένα, έτσι δεν είναι λίγες οι φορές που ασθενείς με αυχεναλγία ή οσφυαλγία εξετάζονται, από τους ειδικούς και στα πόδια.

Του Σωτήρη Θεοδοσόπουλου*

Η επιλογή του σωστού παπουτσιού είναι παράγοντας ζωτικής σημασίας για την μακροχρόνια υγεία των ποδιών μας. Συνήθως οι γυναίκες, για λόγους μόδας, φορούν παπούτσια στενά, μικρότερα δηλαδή από το μέγεθος που ταιριάζει κανονικά στο πόδι τους, με ψηλά τακούνια και μυτερό πρόσθιο μέρος το οποίο δεν αφήνει περιθώριο κίνησης για τα δάχτυλα. Το πέλμα έτσι περιορίζεται σε ένα πολύ μικρό χώρο με αποτέλεσμα να ασκούνται πιεστικές δυνάμεις στα δάχτυλα του ποδιού και στα οστά που βρίσκονται μεταξύ τους. Τα συχνότερα προβλήματα που εμφανίζονται από τη χρήση στενών

ΥΓΕΙΑ...ΕΠΙΠΟΔΟΣ

παπουτσιών είναι οι κάλοι και τα νευρώματα. Επίσης, ο καταμερισμός της πίεσης στο πέλμα ασκείται δυσανάλογα με τη χρήση τακουινιών. Όσο μεγαλύτερο είναι το ύψος του τακουινιού τόσο μεγαλύτερη είναι η πίεση που ασκείται στο μετατόριστο.

Τα τελευταία χρόνια έχουν κάνει την εμφάνιση τους εταιρίες που μέσω κάποιων μηχανημάτων όπως πλατφόρμες και ειδικών προγραμμάτων σε Η/Υ κατασκευάζουν πάτους οι οποίοι έχουν σκοπό την σωστή κατανομή των πιεστικών δυνάμεων που δέχονται τα πέλματα από το βάρος μας. Έχουν δείξει αρκετά καλά αποτελέσματα αλλά πάντα χρειάζεται προσοχή στο να επιλεγούμε το κατάλληλο εξειδικευμένο προσωπικό. Ο γιατρός και ο φυσιοθεραπευτής σας γνωρίζουν σε ποιον πρέπει να απευθυνθείτε για την συγκεκριμένη εξέταση.

Πως Επιλέγουμε Το Κατάλληλο Παπούτσι:

Προτιμήστε παπούτσια από μαλακό δέρμα, τα οποία σέβονται την ανατομία των

πελμάτων σας και δεν τα πιέζουν.

Επιλέξτε τα κατάλληλα παπούτσια για κάθε ώρα και χρήση. Για το γραφείο και τη βόλτα στα καταστήματα προτιμήστε παπούτσια με μέτριο τακούνι από 3 έως 5 cm και κατά προτίμηση χοντρό, ώστε να



εξασφαλίζει σταθερότητα στα βήματά σας και να μην επιβαρύνει γόνατα και μέση.

Στο δίλημμα μυτερά ή στρογγυλά υποδήματα, προτιμήστε τα δεύτερα ή καταφύγετε στην ενδιάμεση λύση των

υποδημάτων με τετραγωνισμένη μύτη.

Κι αυτό γιατί τα πολύ μυτερά παπούτσια μπορούν να δημιουργήσουν το λεγόμενο «κότσι», ειδικά αν πρόκειται να τα φορέσετε πολλές ώρες και να κουράσετε τα πόδια σας με περπάτημα ή πολύωρη ορθοστασία. Πάντως, το «κότσι» οφείλεται και σε κληρονομική προδιάθεση, οπότε για την εμφάνισή του δεν ευθύνονται υποχρεωτικά τα παπούτσια σας.

Για να χαρείτε τα καινούργια σας παπούτσια φροντίστε να τα αγοράσετε στο σωστό νούμερο. Αν και τα παπούτσια από μαλακό δέρμα ανοίγουν με τη χρήση είναι πιθανό να σας «χτυπήσουν» την πρώτη ημέρα που τα φοράτε. Για να μη συμβεί αυτό πηγαίνετε στο κατάστημα να τα δοκιμάσετε αργά το απόγευμα και όχι νωρίς το πρωί. Κι αυτό γιατί τα πόδια πρήζονται με την πάροδο της ημέρας και αν δοκιμάσετε ένα ζευγάρι παπούτσια το πρωί, είναι πιθανό να σας στενεύουν αρκετά το βράδυ.

Κάποιες παθήσεις όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα και ο σακχαρώδης διαβήτης προκαλούν την εμφάνιση δυσμορφιών στα δάχτυλα, με αποτέλεσμα οι πάσχοντες να

Ερωτήσεις και απαντήσεις για τη διατροφή και την ψυχολογία του παιδιού σας

Της Άρτεμις Δρυγιαννάκη*

Η διατροφή ενός παιδιού είναι κάτι που αφορά όλους τους γονείς. Όχι μόνο στις περιπτώσεις που το παιδί είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο αλλά και γενικότερα για τη καλύτερη ανάπτυξη και υγεία του. Όπως σε θέματα συμπεριφοράς και 'εκπαίδευσης' οι βάσεις δίνονται στην πρώτη παιδική ηλικία, έτσι και στα θέματα διατροφής, οι βάσεις δίνονται από τα πρώτα χρόνια ζωής του παιδιού.

Αιτίες που κάνουν ένα παιδί υπέρβαρο:

- Πολύ συχνά τα παιδιά δεν καταναλώνουν πρωινό. Πέρα του ότι με αυτό τον τρόπο δεν ενεργοποιούν το μεταβολισμό τους (όλοι ξέρουμε τη σπουδαιότητα του πρώτου γεύματος), καταλήγουν να τρώνε στο σχολείο-όπου οι επιλογές κάθε άλλο από υγιεινές είναι-, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να συγκεντρωθούν στο μάθημα και στις δραστηριότητες του σχολείου. Η κατανάλωση πρωινού (κατάλληλου πρωινού) μπορεί να έχει μόνο επωφελείς επιπτώσεις στην όρεξη, στην αντίσταση του οργανισμού στην ινσουλίνη και στο μεταβολισμό.

- Τα σχολικά γεύματα, παρά τις προσπάθειες βελτίωσης του περιεχομένου τους, αποτελούνται από λίπη- ζάχαρη-αλάτι. Είναι φυσικό να είναι πιο εύγευστα και τα παιδιά να τα προτιμούν, ειδικά όταν δεν έχουν 'εκπαιδευτεί' σε άλλες γεύσεις. Θα μπορούσατε και οι ίδιοι οι γονείς να πάρετε θέση σε αυτό, όχι μόνο στο σπίτι με το παιδί αλλά και οργανωμένα σαν σύλλογος γονέων να κάνετε μια πρόταση βελτίωσης των σχολικών γευμάτων.

- Τα παιδιά έχουν μάθει στην αυξημένη κατανάλωση τροφών που περιέχουν λίπος. Εννοείτε ότι όλοι μας, πόσο μάλλον τα παιδιά, έχουμε ανάγκη το λίπος για την καλύτερη λειτουργία του οργανισμού. Η διαφορά βρίσκεται στην ποιότητα του λίπους. Τα ω3 λιπαρά- το ελαιόλαδο- το λίπος από τα γαλακτοκομικά προϊόντα κ.α. είναι η καλύτερη επιλογή. Κατανάλωση μεταλλαγμένων λιπών που βρίσκονται σε έτοιμες μαγειρεμένες τροφές- fast food κ.α. οδηγούν τα παιδιά σε αυξημένο κίνδυνο παθήσεων όπως καρδιαγγειακά- σακχαρώδη διαβήτη- υψηλή αρτηριακή πίεση κ.α. Προσοχή, η αφαίρεση του λίπους από το διαιτολόγιο του παιδιού μπορεί να προκαλέσει σοβαρές ελλείψεις σε θρεπτικά συστατικά και να έχει επιπτώσεις στην υγιή ανάπτυξη (πνευματική και σωματική) του.

- Συναισθηματικοί παράγοντες: το αίσθημα μοναξιάς οδηγεί στην κατανά-

λωση τροφής για συναισθηματική ικανοποίηση. Η κατάθλιψη είναι ένας ακόμα παράγοντας. Μπορεί να πάσχει το παιδί σας από κατάθλιψη; Κάποια κοινά χαρακτηριστικά μπορεί να τα εντοπίσετε σε παιδιά που:

- δεν ενδιαφέρονται για δραστηριότητες που άλλοτε απολάμβαναν
- επικρίνουν συνέχεια τον εαυτό τους,
- αντιμετωπίζουν με απαισιοδοξία οποιαδήποτε προσπάθειά τους,
- τους λείπει ενεργητικότητα
- αισθάνονται θλιμμένα αλλά χωρίς αιτία
- έχουν προβλήματα με τον ύπνο τους
- μπορεί να έχουν στομαχόπονους ή πονοκεφάλους
- μπορεί να έχουν προβλήματα στο σχολείο που προκαλούνται από αναποφασιστικότητα και δυσκολία αυτοσυγκέντρωσης.



Συμπτώματα κακής / ανεπαρκούς διατροφής:

- Κόπωση: την νιώθουμε συνήθως σαν εξάρση ή πτώση της ενεργητικότητάς μας, καθώς τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα αυξομειώνονται. Ένας ακόμα βασικός λόγος που πρέπει να κάνουμε πολλά και συχνά γεύματα.

- Έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης και υπνηλία: αύξηση του σακχάρου στο αίμα μετά από το γεύμα (ειδικά όταν αυτό αποτελείται από γλυκά- ραφιναρμένους υδατάνθρακες- αεριούχα αναψυκτικά) μπορεί να προκαλέσει ιδιαίτερη αύξηση ινσουλίνης, η οποία με τη σειρά της, οδηγεί στη μείωση σακχάρου του αίματος και υπνηλία.

- Πρωινή ζάλη: η κόπωση που σχετίζεται με την υπογλυκαιμία βρίσκεται συνήθως στο χειρότερο σημείο της νωρίς το πρωί, καθώς το σάκχαρο του αίματος πέφτει κατά τη διάρκεια της νύχτας, οδηγώντας τα παιδιά να σέρνονται το πρωί. Τα παιδιά στα οποία συμβαίνουν ανισορροπίες στο σάκχαρο, δεν μπορούν να διατηρήσουν τα επίπεδά του σακχάρου του αίματος σταθερά (οπότε και να μην έχουν όλα αυτά τα συμπτώματα) εάν δεν φάνε.

- Κακοδιαθεσία ή ευερεθιστότητα: Ενώ τα περισσότερα όργανά μας μπορούν να χρησιμοποιήσουν και άλλες τροφές

για να παράγουν ενέργεια, ο εγκέφαλος εξαρτάται σχεδόν αποκλειστικά από το σάκχαρο. Κακά επίπεδα σακχάρου του αίματος λοιπόν, οδηγούν σε ευερεθιστικότητα- κακοδιαθεσία- κακή αυτοσυγκέντρωση.

- Νυχτερινή έγερση: Καθώς τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα πέφτουν κατά τη διάρκεια της νύχτας, ο οργανισμός του παιδιού μπορεί να προσπαθήσει να το ισορροπήσει, εκκρίνοντας ορμόνες από το συκώτι για την απελευθέρωση σακχάρου. Η κύρια ορμόνη που χρησιμοποιείται για αυτό το σκοπό είναι η αδρεναλίνη, η οποία αυξάνει την εγρήγορση και μπορεί να προκαλέσει αισθήματα αγωνίας ή πανικού, πράγμα που μπορεί να κάνει το παιδί κατά τη διάρκεια της νύχτας να βλέπει εφιάλτες ή και να ξυπνάει.

- Βουλιμία: όταν το επίπεδο σακχάρου του αίματος -όχι μόνο στο παιδί αλλά και στους ενήλικες- πέφτει, είναι φυσικό το σώμα να αναζητά τροφές που ξέρει ότι θα αποκαταστήσουν γρήγορα τα επίπεδα του σακχάρου του, άσχετα από την ποιότητα της τροφής αυτής. Αυτό εκδηλώνεται ως βουλιμία, κατά κύριο λόγο για γλυκές/ αμυλώδεις/ ραφιναρμένες τροφές. Τα συμπτώματα ανισορροπίας του σακχάρου του αίματος είναι πιο εμφανή όταν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα είναι χαμηλά. Η υπερβολική ινσουλίνη που εκκρίνει ο οργανισμός για να διατηρήσει τον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα μπορεί να προκαλέσει πολλά σοβαρά προβλήματα. Μερικά από αυτά είναι: αυξημένη παραγωγή λίπους- υψηλή πίεση και κατακράτηση υγρών- αυξημένη χοληστερίνη- διαβήτης τύπου 2.

Αίτια που προκαλούν στρες στο παιδί:

- Το στρες χαρακτηρίζεται από την αίτια του, δηλαδή αν είναι "εσωτερικό" (εδώ περιλαμβάνεται η πείνα - ο πόνος - η ευαισθησία στους θορύβους - η κόπωση - οι ερεθισμοί του περιβάλλοντος) ή "εξωτερικό" (εδώ περιλαμβάνεται η αλλαγή στην οικογενειακή δομή - ένας πιθανός χωρισμός των γονιών - λογομαχίες / βία / επιθετικότητα άλλων - απώλεια σημαντικών προσώπων / αντικειμένων / ζώων - βιασύνη και αποδιοργάνωση της καθημερινής του ζωής.) Το στρες είναι ένας σημαντικός παράγοντας επικινδυνότητας για το βάρος. Τα παιδιά τρώνε για να ανακουφιστούν, κυρίως όταν δεν κατανοούν τα συναισθήματά τους και δεν ξέρουν πώς να τα διαχειριστούν. Υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι υπάρχει βιολογική σχέση ανάμεσα στο στρες και την ώθηση προς το φαγητό. Δεν είναι τυχαίος χαρακτηρισμός για τις "τροφές

παρηγοριάς", που συνήθως είναι πλούσιες σε λίπη - ζάχαρη - θερμίδες και έχουν την ιδιότητα να ηρεμούν τις αντιδράσεις του οργανισμού στο χρόνιο στρες. Υποφέρει από στρες το παιδί σας; Κάποια κοινά χαρακτηριστικά μπορεί να σας βοηθήσουν να το εντοπίσετε:

- πεινάει συνέχεια ή έχει εμμονές με το φαγητό
- δεν έχει όρεξη για φαγητό
- έχει προβλήματα με τον ύπνο του: εφιάλτες - υπνοβασία - τρόμους μέσα στη νύχτα- δυσκολεύεται να κοιμηθεί όταν πέσει για ύπνο- δυσκολεύεται να ξυπνήσει το πρωί
- έχει δυσπεψία
- έχει ταχυκαρδίες
- έχει δερματικά προβλήματα
- υποφέρει συχνά από δυσκοιλιότητα ή διάρροια
- δείχνει μονίμως κουρασμένο
- έχει μεταπτώσεις στη διάθεσή του
- είναι πολύ ανταγωνιστικό ή αποφεύγει κάθε διαγωνιστική προσπάθεια
- χρειάζεται διεγερτικά όπως αεριούχα ποτά - γλυκά - καραμέλες κ.α. για να συνεχίσει τη δραστηριότητά του
- έχει βιώσει μια δραματική αλλαγή στο βάρος του

Συμβουλές αντιμετώπισης/ διαχείρισης μιας τέτοιας κατάστασης:

- Πρώτα από όλα ζητήστε τη συμβουλή του ειδικού σε προσωπικό επίπεδο. Ανεξάρτητα από αυτά που γνωρίζουμε και διαβάζουμε, είναι σημαντικό να μην βγάζουμε συμπεράσματα μόνοι μας και να κατευθυνόμαστε από τους ειδικούς σε κάθε θέμα. Αυτό μπορεί να ξεκινήσει από μια επίσκεψη του παιδιού στον παιδίατρο, αναφορά των προβλημάτων/ συμπτωμάτων, κατεύθυνσή για ένα ειδικό έλεγχο. Επίσης ένας ψυχολόγος και διαιτολόγος θα σας βοηθήσουν για τα αντίστοιχα θέματα που σας απασχολούν.

- Αφιερώστε ουσιαστικό χρόνο στο παιδί σας. Ο σημερινός τρόπος ζωής επηρεάζει συναισθηματικά και βιολογι-



κά το παιδί. Υπάρχει λιγότερη ρύθμιση του τι τρώνε τα παιδιά και ελάχιστες ευκαιρίες για τους γονείς να δώσουν το παράδειγμα και να δώσουν ένα πιο σωστό παράδειγμα για διατροφή- φυσική δραστηριότητα και γενικότερα υγιεινότερο τρόπο ζωής.

Πώς θα προστατεύσουμε τα παιδιά μας

Το καλοκαίρι είναι σίγουρα η πιο ξένοιαστη εποχή για τους μικρούς μας φίλους. Οι γονείς από την άλλη ανησυχούν και προβληματίζονται για τις δυσάρεστες καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν τους καλοκαιρινούς μήνες. Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού, ο καυτός ήλιος, το παιχνίδι με τη θάλασσα και τα τσιμπήματα από έντομα χαρακτηρίζουν το καλοκαίρι και προκαλούν συχνά προβλήματα που χρειάζονται ιδιαίτερη αντιμετώπιση.

Της Πέλας Νεονάκη*

Υψηλές θερμοκρασίες

Τα νεογνά, βρέφη και μικρά παιδιά κινδυνεύουν περισσότερο από την υπερβολική ζέστη ιδίως σε περίοδο καύσωνα και σε περιοχές με αυξημένη υγρασία. Αυτό συμβαίνει γιατί:

1. Η θερμότητα που παράγεται ανά μάζα σώματος από το μεταβολισμό είναι περισσότερη σε σχέση με τους ενήλικες.

2. Η ικανότητά τους να ιδρώνουν και να ρυθμίζουν με αυτό τον τρόπο τη θερμοκρασία του σώματος είναι μειωμένη.

3. Η επιφάνεια του σώματός τους είναι μεγαλύτερη και κινδυνεύουν περισσότερο από αφυδάτωση λόγω απώλειας υγρών μέσω του δέρματος.

Υψηλού κινδύνου θεωρούνται και μεγαλύτερα παιδιά αν είναι παχύσαρκα, έχουν ηλιακά εγκαύματα, πάσχουν από καρδιολογικό νόσημα ή ψυχοκινητική καθυστέρηση, έχουν πυρετό ή είναι αφυδατωμένα.

Οι επιπτώσεις της έκθεσης σε υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να είναι από μυϊκές κράμπες ή εξάνθημα, μέχρι θερμική εξάντληση και θερμοπληξία, η οποία αποτελεί απειλητική για τη ζωή κατάσταση.

Η θερμοπληξία εμφανίζεται με πολύ υψηλή θερμοκρασία σώματος (40°C ή περισσότερο), κόκκινο-θερμό-ξηρό δέρμα που δεν ιδρώνει πια, γρήγορο-δυνατό σφυγμό, ναυτία, κεφαλαλγία, σύγχυση,

απώλεια αισθήσεων. Αποτελεί επείγουσα κατάσταση και πρέπει να αναζητηθεί άμεσα ιατρική βοήθεια. Στο μεταξύ βρέχουμε το σώμα του παιδιού με δροσερό νερό και το κρατάμε σε δροσερό-σκιερό μέρος. Δεν του δίνουμε υγρά να πιει.

Η θερμική εξάντληση είναι μια κατάσταση που αν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα μπορεί να οδηγήσει σε θερμοπληξία. Οφείλεται στην ανεπαρκή αντιμετώπιση από τον οργανισμό της απώλειας με την εφίδρωση νερού και άλατος μετά από έκθεση σε υψηλή θερμοκρασία. Εκδηλώνεται με αυξημένη εφίδρωση, ωχρότητα, ζάλη, αδυναμία-κόπωση, ναυτία, εμέτους, λιποθυμικό επεισόδιο. Σ αυτή την περίπτωση μπορούμε να αντιμετωπίσουμε μόνοι μας την κατάσταση εφόσον τα συμπτώματα δεν είναι πολύ σοβαρά και το παιδί δεν πάσχει από καρδιαγγειακό νόσημα. Του κάνουμε ένα δροσερό ντους, το αφήνουμε να ξεκουραστεί με πολύ ελαφρά ρούχα και σε χώρο που κλιματίζεται και του δίνουμε δροσερό νερό και χυμούς για να αναπληρώσει τα υγρά που έχασε. Αν τα συμπτώματα δεν υποχωρήσουν σε μία ώρα ή χειροτερεύουν, αναζητούμε ιατρική βοήθεια.

Για μυϊκές κράμπες μπορεί να παραπονεθούν τα μεγαλύτερα παιδιά, ιδίως όταν παίζουν ή αθλούνται πολλή ώρα στον ήλιο και ιδρώνουν πολύ χάνοντας υγρά και ηλεκτρολύτες. Αντιμετωπίζονται με τη μεταφορά του παιδιού σε δροσερό μέρος, αποχή από την άσκηση για δύο ώρες τουλάχιστον και κατανάλωση νερού και διαλυμάτων με ηλεκτρολύτες. Αν οι κράμπες δεν υποχωρήσουν σε μία ώρα πρέπει να απευθυνθούμε σε γιατρό.

Το θερμικό εξάνθημα είναι συχνό και εμφανίζεται με πολλαπλά κόκκινα σπυράκια ή/και μικρές φυσαλίδες κυρίως στο λαιμό, το άνω μέρος του στήθους και τη βουβωνική περιοχή (κατώτερο μέρος της κοιλιάς). Αντιμετωπίζεται απλά με εξασφάλιση δροσερού περιβάλλοντος, διατήρηση ξηρού δέρματος και ελαφρά ρούχα.

Οι δυσάρεστες αυτές και ενίοτε επικίνδυνες κατα-

στάσεις που προκαλούν οι υψηλές θερμοκρασίες μπορούν να προληφθούν αν λάβουμε εγκαίρως κάποια μέτρα. Συγκεκριμένα:

- Τα νεογνά πρέπει να είναι ντυμένα όσο γίνεται πιο ελαφρά. Προτιμότερο είναι τα χέρια και τα πόδια τους να είναι ελεύθερα και να μην τυλίγονται σε πάνες.

- Όταν κάνει ζέστη να τους προσφέρονται συχνά, εκτός από γάλα (μητρικό ή άλλο) και άλλα υγρά όπως χαμομήλι, νερό, κλπ.

- Τα βρέφη και τα μεγαλύτερα παιδιά καλό είναι να τρώνε περισσότερα χορταρικά και φρούτα και λιγότερα λίπη. Πρέπει επίσης να παίρνουν μικρά και συχνά γεύματα.

- Να δίνουμε στα παιδιά τακτικά νερό ακόμα κι αν λένε ότι δε διψούν.

- Να μην αφήνουμε τα παιδιά στο αυτοκίνητο πολλή ώρα, γιατί αναπτύσσονται υψηλές θερμοκρασίες ακόμα και με ανοιχτά παράθυρα.

- Καλό είναι τα παιδιά να μην παραμένουν πολλή ώρα στον ήλιο μετά το μπάνιο και να φορούν πάντα καπέλο.

- Να αποφεύγουν παιχνίδια που παίζονται στην ύπαιθρο και ιδιαίτερα παιχνίδια που απαιτούν έντονη άσκηση όπως είναι το ποδόσφαιρο.



ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΣΕΛΙΔΑ 27

Σκεφτείτε: πόσο χρόνο περνάτε με το παιδί σας;

- Βάλτε όρια στο παιδί και μάθετέ τα να διαχειρίζονται το χρόνο τους. Θέτοντας κάποια χρονικά όρια στο παιδί, μαθαίνει πώς να οργανώνει το χρόνο του και το βοηθάει να εντάξει και άλλες δραστηριότητες όπως π.χ. η άσκηση. Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος προσφέρει μια καλή ευκαιρία αξιολόγησης των δραστηριοτήτων και προτεραιοτήτων - τη σπουδαιότητα της γυμναστικής και το χάσιμο χρόνου μπροστά στην τηλεόραση. Η διαχείριση του χρόνου θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε αν το παιδί σας είναι αγχωμένο, αν το παρακάνει με τα μαθήματά του ή αν αναλαμβάνει δραστηριότητες τις οποίες όχι μόνο δεν απολαμβάνει αλλά αντιθέτως το αγχώνουν.

- Παινέψτε το παιδί σας. Ο καθένας μας γνωρίζει πόσο όμορφα νιώθουμε όταν δεχόμαστε επαίνους (παρόλο που αυτό μπορεί να σπανίζει στην κοινωνία μας). Είναι όλοι πολύ απασχολημένοι



για να εκτιμήσουν αυτά τα μικρά της καθημερινότητας που μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα με τους εαυτούς μας. Πάντως, για όλα τα παιδιά (και ακόμα περισσότερο αυτά που έχουν

χαμηλή αυτοεκτίμηση) ο έπαινος είναι αναγκαίος και ανεκτίμητος.

- Δείξτε τους αγάπη ανεξάρτητα από την ηλικία και το φύλλο. Όταν ένα παιδί δεν έχει πάρει αρκετή αγάπη και δεν έχει βιώσει το αίσθημα της επαφής, θα νιώθει ασημαντό- ντροπαλό- ανάξιο προσοχής από τον οποιοδήποτε - δυστυχισμένο. Ένα αληθινό άγγιγμα στον ώμο - ένα τρυφερό χάδι στα μαλλιά- μια αγκαλιά, αρκούν για να πείτε στο παιδί σας πόσο το αγαπάτε και πως νιώθετε για αυτό. Μην προσφέρετε αγάπη και τρυφερότητα όταν εσείς την χρειάζεστε. Παρακολουθήστε το παιδί σας και δείτε τις ενδείξεις όταν χρειάζεται επιβεβαίωση και προσφέρετέ του την απλόχερα. Πάρτε τα αγκαλιά ξαφνικά την ώρα που τους διαβάσετε ένα βιβλίο ή την ώρα που βλέπετε τηλεόραση. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να νιώθουν καλά με το σώμα τους και με τον εαυτό τους. Αυτές οι χειρονομίες και πολλές άλλες που θα σας βγουν αυθόρμητα πείθουν με έμμεσο τρόπο τα παιδιά ότι είναι γοητευτικά και αξια-

γάπητα. Η επαφή ανεβάζει την αυτοεκτίμηση και κάνει τα παιδιά να αγαπούν τον εαυτό τους.

Με αφορμή το καλοκαίρι, τον ελεύθερο χρόνο των παιδιών και πολλές φορές το πιο 'ελαφρύ' πρόγραμμα των γονιών ξεκινήστε μια νέα δραστηριότητα για το παιδί (το οποίο θα συζητήσετε και θα αποφασίσετε μαζί), μια νέα καθημερινότητα μαζί του π.χ. κολύμπι και παιχνίδι στη θάλασσα αντί παιδικής χαράς και παιχνίδι μέσα στο σπίτι, βραδινή βόλτα και συζήτηση, ποδήλατο στις διακοπές όλη η οικογένεια μαζί κ.α. Δώστε στον εαυτό σας και το παιδί σας την ευκαιρία να γνωρίσετε καλύτερα τους εαυτούς σας (ξεχωριστά και μαζί) και να αγαπήσει τον εαυτό του περισσότερο.

Καλό καλοκαίρι!

* η κ. Άρτεμις Δρυγιαννάκη είναι συνεργάτης της "Ρ.Α" & Ειδικός Εφαρμογών Διαιτητικής Υπεύθυνη διατροφολόγος Κιανού Σταυρού

από τους κινδύνους του καλοκαιριού

Ηλιακή ακτινοβολία

Ένας ακόμα κίνδυνος του καλοκαιριού είναι τα ηλιακά εγκαύματα. Το δέρμα εμφανίζεται κόκκινο, θερμό και επώδυνο μετά την έκθεση στον ήλιο. Μπορεί επίσης να υπάρχουν φυσαλίδες με υγρό.

Αντιμετωπίζουμε το έγκαυμα κάνοντας δροσερό ντους στο παιδί ή βυθίζοντας την περιοχή σε κρύο νερό. Μετά βάζουμε μία ενυδατική λοσιόν ή κρέμα. Δεν βάζουμε λιπαρά σκευάσματα ή αλοιφές ή οτιδήποτε άλλο στο έγκαυμα και δε σπάμε τις φυσαλίδες. Θα πρέπει να ζητήσουμε ιατρική συμβουλή αν το παιδί είναι κάτω του έτους ή αν το έγκαυμα έχει φυσαλίδες, είναι πολύ επώδυνο ή συνοδεύεται από πυρετό.

Για να προλάβουμε τα ηλιακά εγκαύματα:

- Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο τις μεσημεριανές ώρες (από 12 ως 5 το απόγευμα).
- Χρησιμοποιούμε πάντα αντηλιακό με δείκτη προστασίας από 15 ως 30 για τα παιδιά. Ελέγχουμε να προστατεύει από Α και Β ακτινοβολία. Καλύπτουμε με αντηλιακό ακόμα και περιοχές όπως τα αυτιά και ο λαιμός.
- Φοράμε στα παιδιά ανοιχτόχρωμα ρούχα και καπέλο όταν βγαίνουν στον ήλιο.

Η θάλασσα

Τα μπάνια στη θάλασσα είναι ευεργετικά για την υγεία των παιδιών και πρέπει να ενθαρρύνονται ακόμα και για τα βρέφη. Το παιχνίδι στη θάλασσα συμβάλλει στην ανάπτυξη της κινητικότητας και προάγει τη σχέση του παιδιού με τη φύση. Οι κίνδυνοι για ατυχήματα όμως δεν απουσιάζουν και μάλιστα χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή, γιατί σ' αυτή την περίπτωση μπορεί να αποβούν και μοιραία. Εδώ θα μιλήσουμε μόνο για πρόληψη, καθώς η αντιμετώπιση του «**παρ ολίγον πνιγμού**» είναι ένα θέμα που απαιτεί ιδιαίτερη ανάλυση και εκπαίδευση.

Εκτός λοιπόν από την πρόληψη των εγκαυμάτων στην παραλία που ήδη αναφέραμε, η συνεχής

επίβλεψη των παιδιών, ακόμα κι αν αυτά κολυμπούν στα ρηχά, πρέπει να είναι το πρωταρχικό μας μέλημα. Καλό είναι επίσης να προτιμούμε τις οργανωμένες παραλίες με ναυαγοσώστες όταν πηγαίνουμε με τα παιδιά μας και να επιλέγουμε γνωστές μας παραλίες ως προς το βάθος και τη σύσταση του βυθού (άμμος, βράχια κτλ.).



Τα έντομα

Οι ανεπιθύμητοι αυτοί επισκέπτες του καλοκαιριού μπορεί να είναι από ενοχλητικοί έως επικίνδυνοι. Τα τσιμπήματα από κουνούπια συνήθως προκαλούν κόκκινες μεγάλες βλατίδες και κνησμό, οι οποίες όμως υποχωρούν χωρίς θεραπεία σε δύο τρεις μέρες. Τα τσιμπήματα από ψύλλους είναι μικρότερες κνησιμώδεις βλατίδες, συνήθως συρρέουν ή έχουν τη μορφή συνεχόμενης γραμμής και στο κέντρο τους φαίνεται το σημείο του τσιμπήματος. Αν ο κνησμός είναι έντονος μπορεί να χορηγηθεί κάποιο αντιισταμινικό σιρόπι ή κορτιζονούχος κρέμα και αν έχουν μολυνθεί χρησιμοποιούμε τοπικά αντιβιοτικό σε συνεννόηση με το γιατρό μας.

Τα τσιμπήματα από μέλισσες και σφήκες σε μη αλλεργικά άτομα αντιμετωπίζονται με πλύσιμο της περιοχής με άφθονο νερό και εναπόθεση κρύων επιθεμάτων για να αποφύγουμε το πρήξιμο και τον έντονο πόνο. Στη συνέχεια πρέπει να εκτιμηθούν

από γιατρό, ιδίως αν είναι πολλαπλά ή πρησμένα.

Αλλεργική αντίδραση είναι πιθανή μετά από κάθε είδους τσίμπημα κι επομένως πρέπει να γνωρίζουμε πώς εμφανίζεται.

Θα ζητήσουμε επομένως άμεσα ιατρική βοήθεια αν το παιδί:

- νιώσει ξαφνικά δυσκολία στην αναπνοή
- λιποθυμήσει, χάσει τις αισθήσεις του ή νιώσει αδύναμο
- εμφανίσει κνιδωτικό εξάνθημα ή κνησμό (φαγούρα) σε όλο του το σώμα
- εμφανίσει υπερβολικό οίδημα στο πρόσωπο (βλέφαρα, χείλη) ή τα γεννητικά όργανα.

Για να αποφύγουμε τα έντομα και ιδίως τα δυσάρεστα επακόλουθα των τσιμπημάτων εξηγούμε στα παιδιά πώς να τους συμπεριφέρονται ώστε να μην τα προκαλούν και τι κινδύνους διατρέχουν, χωρίς όμως να τους δημιουργούμε αδικαιολόγητους και υπερβολικούς φόβους. Επίσης προσπαθούμε να αποφεύγουμε μέρη με σκουπίδια, βάλτους και μέρη με πολλά ανθισμένα φυτά, όπου συχνάζουν πολλά έντομα. Τέλος δεν φοράμε στα παιδιά έντονα χρώματα και αρώματα, γιατί προσελκύουν τα έντομα, ενώ μπορούμε να χρησιμοποιούμε εντομοαποθητικά σκευάσματα (σπρέι, λοσιόν ή αυτοκόλλητα) ειδικά για εφαρμογή σε παιδιά.

Αν λάβουμε λοιπόν τα μέτρα μας, προκειμένου να αποτρέψουμε στο βαθμό που περνάει από το χέρι μας τις δυσάρεστες εκπλήξεις του καλοκαιριού, κι αν επιπλέον γνωρίζουμε πώς θα τις αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά και χωρίς πανικό εφόσον συμβούν, τα παιδιά μας θα είναι σίγουρα πιο ασφαλή κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

***η κ.Πέλα Νεονάκη είναι παιδίατρος στο ΙΚΑ Ρεθύμνου και σύμβουλος υγείας της ΡΕΘΕΜΝΙΩΤΙΚΗΣ ΑΓΟΡΑΣ σε θέματα υγείας που αφορούν τα παιδιά τηλ. επικ.: 28310 31157**

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΣΕΛ. 26

χρειάζονται ειδικού τύπου παπούτσια. Στην περίπτωση αυτή καλό είναι να συμβουλευτείτε το γιατρό σας, μήπως χρειαστεί να προμηθευτείτε ανατομικά παπούτσια από ειδικά καταστήματα.

Δεν πρέπει να διστάζετε να ξεodέψετε αρκετά χρήματα όταν πρόκειται να αγοράσετε το κατάλληλο παπούτσι.

Ο χώρος για τα δάχτυλα πρέπει να είναι αρκετός ώστε να μπορείτε να τα κουνάτε μέσα στο παπούτσι.

Τα παπούτσια τα δοκιμάζουμε πάντα όρθιοι και βαδίζοντας με αυτά.

Τα ψηλά τακουνιά πρέπει να αποφεύγονται ή να φοριούνται για πολύ μικρά χρονικά διαστήματα. Γνωρίζουμε ότι μπορεί να προκαλέσουν πόνο στην μέση και τα γόνατα επειδή αλλάζουν την στάση του σώματος. Επίσης γίνονται πιο άνετα αν τα φορέσετε με ειδικούς πάτους που εμποδίζουν την ολίσθηση του πέλματος και ανακουφίζουν από τους πόνους στα δάχτυλα όση ώρα τα φοράτε.

Παραδόξως και προς έκπληξη των ερευνητών που έκαναν μετρήσεις σε εκατοντάδες γυναίκες, ούτε τα απολύτως "φλατ" παπούτσια



θεωρούνται ιδανικά για τα πόδια σας. Το ιδανικό παπούτσι έχει τακούνι με ύψος από 1,5 έως 2 πόντους. Το ύψος αυτό θεωρείται πιο ασφαλές, τόσο για το μπροστινό μέρος του ποδιού όσο και για τη φτέρνα και το πέλμα.

Τι Προσέχουμε Στα Υλικά Και Στην Κατασκευή Των Παπουτσιών:

- το δέρμα είναι το καλύτερο υλικό γιατί αναπνέει και προσαρμόζεται στο σχήμα του ποδιού
- οι πάτοι πρέπει να είναι εύκαμπτοι, ισχυροί και να μην γλιστρούν

• οι εσωτερικές σόλες πρέπει να έχουν την δυνατότητα να απορροφούν τους κραδασμούς

• η υποστήριξη της ποδικής καμάρας μπορεί να ξεκουράσει το πόδι βοηθώντας στην πιο ομοιογενή κατανομή του βάρους

Γνωρίζετε Ότι:

• Το πόδι μας αποτελείται από 7200 νευρικές απολήξεις, 31 τένοντες, 19 μύες, 28 οστά, 30 αρθρώσεις, 107 συνδέσμους, 125.000 ιδρωτοποιούς αδένες και πολλά μέτρα αγγείων και νεύρων.

• Περίπου 75% των ανθρώπων θα παρουσιάσουν σε κάποια στιγμή της ζωής τους προβλήματα διαφόρου βαθμού σοβαρότητας στα πόδια τους. Η συχνότητα των προβλημάτων των ποδιών είναι 4 φορές μεγαλύτερη στις γυναίκες παρά στους άνδρες.

• Περίπου το 90% όλων των επεμβάσεων που πραγματοποιούνται για την αντιμετώπιση συνηθισμένων προβλημάτων στα πόδια, γίνονται σε γυναίκες. Αντίθετα πιο επιρρεπείς στις μυκητιάσεις εμφανίζονται οι άνδρες σε ποσοστό μάλιστα διπλάσιο από αυτό

των γυναικών.

• Υπάρχει κλάδος της ιατρικής που ασχολείται με την εξέταση, διάγνωση, θεραπεία και πρόληψη των παθήσεων του ποδιού και των ιστών του, ονομάζεται ποδιατρική και ασκείται από τον ποδίατρο

• Έρευνα που πραγματοποιήθηκε πρόσφατα από επιστήμονες στη Μ. Βρετανία επισημαίνει ότι... μία στις έξι γυναίκες πιστεύει ότι τα παπούτσια της εφαρμόζουν καλά στα πόδια της μόνο όταν της πιέζουν τα δάχτυλα και πως ποσοστό 80% των γυναικών δεν θα άλλαζε παπούτσια ακόμα κι αν αντιμετώπιζε κάποιο πρόβλημα υγείας στα κάτω άκρα. Με βάση αυτά τα στοιχεία, οι ερευνητές αναμένουν 3 στις 4 γυναίκες μέχρι το 60ό έτος της ηλικίας τους να παρουσιάσουν σοβαρά προβλήματα στα πέλματα.

***Ο κος Σωτήρης Ηλ. Θεοδοσόπουλος είναι συνεργάτης της "Ρ.Α" & ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ-ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ B.ch.-cert MDT ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ McKenzie Δ/νση: Χατζημιχάλη Γιάνναρη 25 Ρέθυμνο, τηλ.:28310.20777**

«ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ»

Όπως έχουν αποδείξει έρευνες κορυφαίων επιστημόνων ακόμα και οι αρσιβαρίστες χρειάζονται μια καλά αναπτυγμένη αντοχή για να μπορούν να εκτελούν μεγάλη σε ποσότητα και ένταση προπόνηση. Πόσο μάλλον ποδοσφαιριστής ο οποίος είναι και δρομέας. Το ερώτημα που τίθεται δεν είναι «αν» αλλά «πόσο» πρέπει να προπονηθεί η αντοχή.

Του Γιώργου Πανταγιά*

Αλλά ας δώσουμε πρώτα τους ορισμούς της αντοχής και τι εννοούμε απόδοση του ποδοσφαιριστή. Αντοχή είναι η ικανότητα του οργανισμού να εκτελεί εργασία για μεγάλο χρονικό διάστημα απέναντι σε δραστηριότητες που η ένταση και η διάρκεια τους προκαλούν κόπωση. Ακόμη είναι η γρήγορη ικανότητα αποκατάστασης του οργανισμού μετά από σωματική και ψυχική επιβάρυνση.

Σαν απόδοση του ποδοσφαιριστή εννοούμε όλες τις γνωστικές, τεχνικές, τακτικές ικανότητες σε συνδυασμό με τις ιδιότητες της φυσικής κατάστασης ώστε να επιτυγχάνεται η ιδανική αγωνιστική ικανότητα. Με απλά λόγια: ο ποδοσφαιριστής «**να ξέρει μπάλα**».



Για να κατανοήσουμε τη σημασία της αντοχής στο σύγχρονο ποδόσφαιρο ας δούμε την ποσότητα των αποστάσεων που καλύπτει ένας παίκτης σε ένα παιχνίδι.

Ανάλογα με την κατηγορία που αγωνίζεται ο παίκτης και την ατομική του ικανότητα απόδοσης οι σημερινές μέσες τιμές της συνολικής καλυπτόμενης απόστασης κυμαίνονται από 9 έως 12 km. Σε μεμονωμένες περιπτώσεις μετρήθηκαν πάνω από 14 km (ο Μπέκαμ όταν ήταν στη Ρεάλ είχε μετρηθεί να καλύπτει 17 km.) Να φανταστεί κανείς ότι τη δεκαετία του '60 η κάλυψη συνολικά μιας απόστασης πάνω από 4 km θεωρούνταν

τότε κορυφαία επίδοση.

Στην ερασιτεχνική κατηγορία οι παίκτες διανύουν περίπου 8-10 km. Από αυτά περίπου τα 1500 μέτρα είναι με ταχύτητα. Η ποσοστιαία κατανομή του αγωνιστικού χρόνου, σύμφωνα με τους ειδικούς, έχει ως εξής: περίπου το 46% είναι βάδισμα, το 38% είναι ελαφρύ τροχάδην, το 11,5% γρήγορο τρέξιμο και το 2,5% είναι στάση. Βέβαια άμεση σχέση έχει η θέση που αγωνίζεται ο παίκτης. Για παράδειγμα ο τερματοφύλακας καλύπτει πολύ μικρή απόσταση, ενώ αντίθετα οι μέσοι που είναι ποιο κινητικοί καλύπτουν 5-15% παραπάνω απόσταση από τους αμυντικούς και 5% από τους επιθετικούς.

Το σύγχρονο ποδόσφαιρο απαιτεί από τον ποδοσφαιριστή να βρίσκεται σε διαρκή ετοιμότητα για 90 λεπτά. Ακόμα και οι σύντομες ενέργειες όπως το σπριντ, το σουτ, η πάσα, οι ενέργειες του τερματοφύλακα, το τάκλιν, οι κεφαλιές κ.ά. που απαιτούν καλή αναερόβια ικανότητα χρειάζονται ως βάση μια καλά αναπτυγμένη βασική αντοχή για να έχουν αυτές οι ενέργειες ένταση και αποτελεσματικότητα.

Ο προπονημένος στην αντοχή παίκτης συμμετέχει περισσότερο και ποιο έντονα στο παιχνίδι, κυνηγά ποιο συχνά τη μπάλα, μαρκάρει καλύτερα, τρέχει στον ελεύθερο χώρο. Τραυματίζεται σπανιότερα γιατί αντιδρά γρηγορότερα στις επικίνδυνες φάσεις. Έχει αυξημένη ικανότητα αντίστασης στο στρες (π.χ. σε εκτός έδρας παιχνίδια, όταν η ομάδα χάνει και τελειώνει ο χρόνος) και έχει μια υψηλή ψυχική σταθερότητα.

Κάνει λιγότερες λανθασμένες τακτικές επιλογές που μπορεί να προκληθούν από την κόπωση. Στον προπονημένο παίκτη δεν σημειώνεται υπερβολική συσσώρευση ουσιών που επιταχύνουν την κόπωση και έτσι παραμένει πειθαρχημένος από άποψης τακτικής. Τηρεί τις προπονητικές κατευθύνσεις, δεν κάνει άσκοπα ή σκληρά φάουλ, πειθαρχεί στις αποφάσεις του διαιτητή και δεν διαμαρτύρεται συνεχώς. Παραμένει μέχρι το τέλος του αγώνα συγκεντρωμένος, προσεκτικός και γρήγορος στις αποφάσεις και ενέργειες του, στοιχεία που μειώνουν το ποσοστό τεχνικών λαθών (απώλεια μπάλας, χάσιμο σίγουρων ευκαιριών). Λόγω της καλύτερης ικανότητας ανάλυσης από τις καματογόνες ουσίες το κεντρικό νευρικό σύστημα επηρεάζεται λιγότερο αρνητικά. Έτσι σε όλη την διάρκεια του αγώνα

η ταχύτητα αντίληψης, πρόβλεψης, επιλογής και αντίδρασης, δηλαδή οι αποφασιστικοί παράγοντες για την ικανότητα δράσης δε μειώνονται καθόλου. Ο παίκτης μένει συγκεντρωμένος και έτοιμος μέχρι το τέλος.

Η προπόνηση αντοχής μεταξύ άλλων βελτιώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Έτσι ο παίκτης γίνεται περισσότερο ανθεκτικός απέναντι σε κοινές ασθένειες όπως κρυολόγημα, βήχας κ.λ.π. δεν απουσιάζει συχνά από τις προπονήσεις που θα σήμαινε μείωση της απόδοσης του αλλά και η ομάδα του δεν τον στερείται από τους αγώνες.

Αυτό που πρέπει να προσέξουμε είναι να μην υπερεκτιμήσουμε την προπόνηση αντοχής. Η ανάπτυξη της αντοχής πρέπει να φτάνει στο ιδανικό για το ποδόσφαιρο επίπεδο. Αν δώσουμε βαρύτητα στην προπόνηση αντοχής παρεμποδίζουμε την ανάπτυξη της ταχύτητας και της ταχυδύναμης σημαντικότεροι παράγοντες για το ποδόσφαιρο. Όποιος προπονείται πολύ στην αντοχή γίνεται ποιο αργός γιατί προκαλούνται βιοχημικές αλλαγές στον μυ, οι οποίες ευνοούν περισσότερο την αντοχή από ότι την ταχύτητα.

Ο τρόπος, η ποσότητα, και το περιεχόμενο της προπόνησης αντοχής εξαρτώνται από τον προπονητικό χρόνο, τους στόχους που έχουν τεθεί και την ηλικία. Στο ανώτερο ερασιτεχνικό και στο επαγγελματικό επίπεδο πρέπει τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα να γίνεται ξεχωριστή προπόνηση αντοχής ή και καθημερινά ενσωματωμένη στην τεχνικοτακτική προπόνηση. Στις χαμηλές ερασιτεχνικές κατηγορίες, που σπάνια υπερβαίνουν τις 2-3 προπονήσεις την εβδομάδα, ο χρόνος που πρέπει να αφιερωθεί για ξεχωριστή προπόνηση αντοχής πρέπει να είναι λιγοστός. Η αντοχή εδώ θα πρέπει να προπονηθεί στα πλαίσια της τεχνικής-τακτικής προπόνησης, δηλαδή πάντα με μπάλα. Γι αυτό ας αφήσουμε τα βουνά και τα δάση (κυρίως στην περίοδο προετοιμασίας) και ας γυρίσουμε στα γήπεδα για προπόνηση. Στο κάτω-κάτω εκεί παίζεται το ποδόσφαιρο.

* ο κύριος Γιώργος Πανταγιάς είναι καθηγητής Φυσικής αγωγής στο Σύλλογο «ΑΓΑΠΗ» & προπονητής ποδοσφαίρου στα τμήματα υποδομής του «Α.Γ.Ο.Δ.Α. Παναρκαδικός» και ιδιοκτήτης γηπέδου 5X5 στο Σφακάκι - Ρέθυμνο 28310 - 72350, 6977935688



“26^α ΚΑΣΙΜΑΤΕΙΑ”. Αθλητικοί αγώνες επαρχίας Αμαρίου

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Αγία Φωτεινή 24/07/2009

ΝΟΜΟΣ ΡΕΘΥΜΝΗΣ

Αριθμ.Πρωτ 2669

ΔΗΜΟΣ ΣΥΒΡΙΤΟΥ Τ.Κ. 74061

ΤΗΛ.:28330-22802-40201-40212

ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ ΑΓΩΝΩΝ ΔΡΟΜΟΥ

«26^α ΚΑΣΙΜΑΤΕΙΑ»

ΣΤΟ ΝΕΥΣ ΑΜΑΡΙ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ 23 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2009

26 χρόνια συνεχούς

παρουσίας αγώνων για την Επαρχία ΑΜΑΡΙΟΥ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Νεύς Αμαρίου «ΑΓΙΟΣ ΤΙΤΟΣ», ο Δήμος Συβρίτου και ο Κος Παντελής Κασιμάτης τ. Βάσσου αθλοθέτης, διοργανώνουν αγώνες δρόμου τα «26^α ΚΑΣΙΜΑΤΕΙΑ», στις 23 Αυγούστου 2009,

ημέρα Κυριακή και ώρα 6:00 μ.μ. στο Νεύς Αμάρι, στα πλαίσια των εκδηλώσεων της γιορτής του Αγίου Τίτου, με ελεύθερη συμμετοχή στις παρακάτω κατηγορίες:

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΝΩΝ

ώρα 5:00 μμ - 6:00 μμ

Εγγραφές Αθλητών -Παραλαβή Αριθμών - Υπογραφή Δηλώσεων

1. 4.000 μέτρα **ΑΝΔΡΩΝ-ΕΦΗΒΩΝ**, 16 ετών και πάνω,
2. 2.500 μέτρα **ΠΑΙΔΩΝ**, έτη γέννησης 1994, 1995, 1996 και 1997
3. 1.500 μέτρα **ΓΥΝΑΙΚΩΝ-ΝΕΑΝΙΔΩΝ**, έτος γέννησης μέχρι και το 1997
4. 1.000 μέτρα **ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ**, έτη γέννησης 1998, 1999 και 2000
5. 1.000 μέτρα **ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ**, έτη γέννησης 1998, 1999 και 2000
6. 300 μέτρα **ΜΙΚΡΩΝ ΠΑΙΔΩΝ**, αγο-

ριών & κοριτσιών μαζί, ηλικίας 5-8 ετών, έτη γέννησης 2001, 2002, 2003, 2004

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: Τηλέφωνα Κρήτης: 28330-22802-22595-40201-40212, και επί τόπου την ημέρα των αγώνων.

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ: Με ατομική ευθύνη των αθλητών και σε περίπτωση ανηλίκων με ευθύνη των γονέων. Η ιατρική εξέταση ικανότητας συμμετοχής είναι υποχρεωτική. Οι οργανωτές δεν φέρουν καμία ευθύνη, σε περίπτωση προβλήματος υγείας των αθλητών.

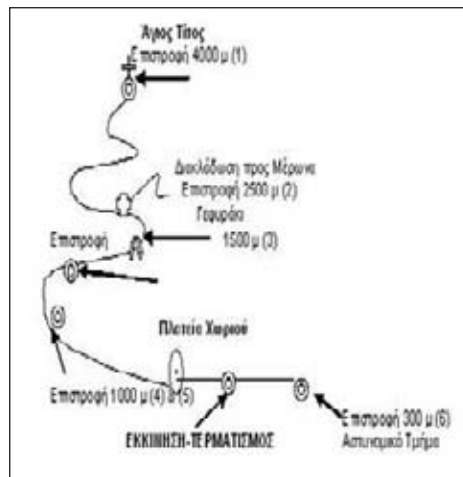
ΑΠΟΝΟΜΕΣ ΕΠΑΘΛΩΝ-ΜΕΤΑΛΛΙΩΝ-ΔΙΠΛΩΜΑΤΩΝ ώρα 8:30μμ:

Στον πρώτο κάθε κατηγορίας θα απονεμηθεί έπαθλο, στους τρεις πρώτους μετάλλιο και σε όλους τους συμμετέχοντες αναμνηστικό δίπλωμα.

Οι οργανωτές θα καλύψουν ακόμα

και την μετακίνηση των εκτός των Δήμων Αμαρίου αθλητών.

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ: Όλες οι διαδρομές γίνονται πάνω σε ασφαλτο στον ίδιο δρόμο, με επιστροφή (μισός ανήφορος, μισός κατήφορος) και με κοινή αφετηρία και τερματισμό.



Οι πρόεδροι των δύο μεγαλύτερων ομάδων της χώρας

Σε αυτή την έκδοση θα μιλήσουμε για τους προέδρους των δυο μεγαλύτερων ομάδων της χώρας, και θα αναλύσουμε τα καμώματα τους.

Πάμε πρώτα στον πρόεδρο και ιδιοκτήτη του Ολυμπιακού.

Ο πρόεδρος φέτος αποφάσισε να γίνει και ο ΟΣΦΠ πολυμετοχικός.

Ζητώ συγγνώμη βεβαίως βεβαίως από τον πρόεδρο για την απαγορευμένη λέξη που χρησιμοποιώ, γιατί αυτή η λέξη χρησιμοποιείται από τους εχθρούς του θρύλου, αλλά "όταν βλέπεις μια πάπια την αποκαλείς πάπια".

Τέλος πάντων αυτά είναι λεπτομέρειες και ήρθε η ώρα να μπούμε στο ζουμί.

Πριν από λίγο καιρό ο **κ. Κόκκαλης** ανακοίνωσε ότι ήρθε η ώρα να μπουν και άλλοι επενδυτές στην **ΠΑΕ Ολυμπιακός**. Μέχρι εδώ όλα καλά.

Οι επενδυτές που μίλησε ήταν πολλοί, με μερικούς από αυτούς να μπορούν μελλοντικά να πάρουν όλο το πακέτο και να εξασφαλιστεί έτσι και το μέλλον της ομάδας.

Γιατί για παράδειγμα οι **κ.κ. Αγγελόπουλοι** είναι από τις πιο εύρωστες οικογένειες στην Ελλάδα. Όμως όλοι όταν συζήτησαν την συγκεκριμένη πρόταση κατ'ιδίαν με τον πρόεδρο, απομακρύνθηκαν από το πρώτο μαγαζί της χώρας αυτή την στιγμή που λέει και ο λαός.

Στις συζητήσεις δεν ήμουν παρών αλλά από τις επιθέσεις που έκανε κατά πάντων η εφημερίδα που πρόσκειται προς τον πρόεδρο, μετά το γεγονός ότι βγήκαν κάποια οικονομικά στοιχεία για έλλειμμα της ΠΑΕ, μπορεί ο καθένας να βγάλει τα συμπεράσματα του.

Και εδώ είναι το πρόβλημα.

Ο Ολυμπιακός είναι 3 εταιρίες.

- Η ΠΑΕ Ολυμπιακός,
- η Θρύλος ΑΕ και
- η Καραϊσκάκης ΑΕ.

Οι συζητήσεις από ότι ακούγεται περιλαμβάνει μόνο την πρώτη εταιρεία. Την χρεωμένη δηλαδή. Για τις άλλες τίποτα.

Όταν όμως στην επίθεση που κάνεις στα πρωτοσέλιδα, δείχνεις τις κούπες που έχει κατακτήσει η ομάδα και οι "παιχταράδες" του παρελθόντος που έχεις πάρει και θες να λες ότι ΕΣΥ το έχεις παράγει σαν έργο οφείλεις να πληρώσεις για το έργο αυτό.



Για παράδειγμα αν μπει ένας επενδυτής και αναλάβει και τα χρέη του παρελθόντος άντε να του πεις ότι ΕΣΥ πήρες 12/13 και έφερες τους παίχτες μόνος σου. Δεν γίνεται και μονά και ζυγά δικά σου στην ζωή. Αν θέλεις να μείνεις στην ιστορία ως ο μεγαλύτερος πρόεδρος όλων των εποχών πρέπει να είσαι συνεπείς στις υποχρεώσεις σου.

Έτσι και αλλιώς κερδισμένος είναι ο Ολυμπιακός από τον κ. Κόκκαλη, αλλά και το αντίστροφο. Και δεν εννοώ τα άλλα επιχειρηματικά οφέλη ως ιδιοκτήτης του ΟΣΦΠ σε άλλες δουλειές, αλλά από τον ίδιο τον Ολυμπιακό είναι κερδισμένος.

Τελειώσαμε με τον έναν πρόεδρο,

που μάλλον θέλει να αποδείξει ότι μπορεί να τα βάλει μόνος του με όλους, και με την μακροχρόνια εμπειρία του να αποκτά καλούς παίχτες σε πολύ καλές τιμές, αλλά είναι φανερό ότι πάει στην οικονομική λύση αγορών χωρίς να πέσει κράξιμο, γιατί οι κακοί επενδυτές δεν βοήθησαν τον θρύλο μας.

Πάμε τώρα στον άλλο πρόεδρο με το ίματζ του σαρώνω τα πάντα στο πέρασμα μου.

Ελπίζω αυτά που ακούστηκαν στην επίσκεψη του στην προετοιμασία του Παναθηναϊκού να ήταν ένα κακόγουστο αστείο.

Να μπλοφάρει δηλαδή που λένε και οι τζογαδόροι.

Να έχει κρυφούς άσσους στο μανίκι πώς να το πω πιο λιανά.

Μεταγραφές λοιπόν τέλος για τον ΠΑΟ και σύμφωνα με το ανώτατο επιτελείο του Παναθηναϊκού η ομαδάρα είναι πανέτοιμη να σαρώσει τα πάντα στον διάβα της. **ΥΠΕΡΠΛΗΡΕΙΣ** είναι.

Άχαστη λοιπόν η δεύτερη θέση και φέτος αν είναι αλήθεια αυτά που ειπώθηκαν με πολύ ειρωνεία κιάλας. Αφήσαμε και κανέναν παίχτη να πάρει και ο Ολυμπιακός είπε ο **ΓΙΓΑΣ** **πρεζιντέντε**.

Ακόμα βέβαια οι Παναθηναϊκοί περιμένουν έναν παίχτη που να είναι καλύτερος του Μέλμπεργκ αυτή την στιγμή και όχι σε 2 με 3 χρόνια όταν ο Ολυμπιακός θα πανηγυρίζει το δεύτερο σερί των 7 συνεχόμενων πρωταθλημάτων.

Οι άνθρωποι έχουν χάσει 12 στα 13 και νομίζουν ότι αυτό είναι πολύ εύκολο να αλλάξει και δεν γνωρίζουν ότι οι λύσεις είναι μόνο 2.

• Την πρώτη την εφάρμοσε ο κ. Κόκκαλης το 1996 στον ποδοσφαιρικό Ολυμπιακό. Αγοράζοντας ότι καλύτερο

Γράφει ο Μηνάς Μπεγέτης



έχει ο τόπος με πρώτο τον προπονητή (τον Μπάγιεβιτς δηλαδή) και σε παίχτες από την ελληνική αγορά και παράλληλα να είσαι παρασκηνιακά ανίκητος (Θ. Μητρόπουλο στο Δ.Σ κλπ).



• Ο άλλος δρόμος είναι ο μπασκετικός Παναθηναϊκός που σκεπάζει τον ουρανό με λεφτά συνέχεια είτε είναι από κάτω είτε είναι από πάνω. Ότι κάνει δηλαδή η Ρεάλ φέτος σε άλλη κλίμακα βέβαια γιατί άλλο Ισπανία και αντίπαλο την Μπαρτσελόνα την περσινή και άλλο Ελλάδα και αντίπαλο τον Ολυμπιακό.

Αυτά που γίνονται σήμερα είναι ημίμετρα και οι αδυναμίες της ομάδας είναι κραχτές.

Ο Παναθηναϊκός ακόμα και αν του βγουν οι επιλογές στα στόπερ κάτι το οποίο είναι τζόγος και μόνο ο χρόνος θα δείξει, χρειάζεται άλλους δυο παιχταράδες στο ρόστερ αν θέλει να παίρνει ο Σισέ την μπάλα αρκετά και να βγει η επένδυση.

ΠΑΜΕ ΠΑΡΑΛΙΑ;



- εκίνησαν τα τμήματα
 - εκμάθησης της δεύτερης
 - περιόδου των αθλημάτων
- στην αθλητική εγκατάσταση της Παραλίας!

Τι κι αν ο υδράργυρος ανεβαίνει καθημερινά;

Η Παραλία Ρεθύμνου προσφέρει την και φέτος την ιδανική, δροσερή και 100% αθλητική ...απόδραση!

Στις αθλητικές εγκαταστάσεις του **ΔΑΟΡ** ξεκινούν τα δωρεάν μαθήματα

εκμάθησης Beach Soccer, Beach Volley, Beach Tennis και Beach Korfball τα οποία καθημερινά θα απασχολούν όσα παιδιά ενδιαφέρονται να γνωρίσουν τα δημοφιλή αυτά αθλήματα.

Όλα τα τμήματα θα φιλοξενήσουν παιδιά που έχουν γεννηθεί από το **1993 έως το 2000**. Για τη συμμετοχή των παιδιών αυτών είναι απαραίτητη η βεβαίωση ιατρού ότι το παιδί δεν παρουσιάζει πρόβλημα υγείας που να μην του επιτρέπει να συμμετάσχει στα προγράμματα εκμάθησης. Η ιατρική βεβαίωση θα πρέπει να είναι θεωρημένη από σχολίατρο ή γιατρό του ΕΣΥ ή γιατρό ασφαλιστικού φορέα ή αγροτικό ιατρό ή ιδιώτη ιατρό και να μην έχει εκδοθεί έως και ένα εξάμηνο πριν από την έναρξη των μαθημάτων.

Ο **ΔΑΟΡ** και φέτος παραδίδει στους πολίτες του την αθλητική εγκατάσταση στην παραλία, η οποία περιλαμβάνει:

- Μία πρότυπη σκακιέρα 48 θέσεων για τους φίλους του παιχνιδιού
- Δύο γήπεδα Beach Volley

- Δύο γήπεδα Beach Tennis
- Δύο γήπεδα Beach Korfball
- Ένα γήπεδο Beach Soccer

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να παίρνουν πληροφορίες και να δηλώνουν συμμετοχή για τα μαθήματα αυτά στο τηλέφωνο **28310-29550 και 28310-57044** (καθημερινά, εκτός Σαββάτου και Κυριακής, από τις 8.30 μέχρι τις 14.30). Αιτήσεις συμμετοχής γίνονται δεκτές μέσω e-mail στο Έναρξη και για τα σκακιστικά μαθήματα

Ο Σκακιστικός Όμιλος Ρεθύμνου θα λειτουργήσει καλοκαιρινά τμήματα εκμάθησης σκακιού σε παιδιά ηλικίας **5-15 ετών**.

Χώρος μαθημάτων: το σκακιστικό στέκι στην παραλία Ρεθύμνου, απέναντι από το Λύκειο Ελληνίδων.

Τα μαθήματα θα διεξαχθούν σε 2 περιόδους:

2^η περίοδος: 20 Ιουλίου έως 14 Αυγούστου

Στις περιόδους αυτές, θα λειτουργούν **ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ** τα παρακάτω τμήματα:

6-7 μ.μ. Αρχάριοι

7-8 μ.μ. Παιδιά που έχουν λάβει μαθήματα σκακιού τουλάχιστον ενός έτους, στο σχολείο τους ή στον Σύλλογο

8-9 μ.μ. Παιδιά που παρακολουθούν συστηματικά μαθήματα περισσότερο του ενός έτους.

Σε περίπτωση μεγάλης συμμετοχής, τα παιδιά θα χωριστούν σε δύο ομίλους και θα υπάρξει σχετική ενημέρωση, ως προς το πρόγραμμα και ως προς το ποσό της συνδρομής.

Πληροφορίες-Δηλώσεις συμμετοχής: στα τηλέφωνα 6973323177 **κ. Αποστολάκη Σ.** και 6946464717 **κ. Παυλίδου Σ.**

Δηλώστε έγκαιρα την συμμετοχή σας.

ΕΠΙΠΛΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ. ΠΟΡΤΑ. ΝΤΟΥΛΑΠΑ
ΠΑΙΔΙΚΟ ΔΩΜΑΤΙΟ. ΜΙΚΡΟΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ
ΤΡΑΠΕΖΑΡΙΑ. ΣΥΝΘΕΤΟ. ΚΑΝΑΠΕΣ. ΦΩΤΙΣΤΙΚΑ

Σύγχρονο design
Υψηλή αισθητική!

Κλειδής
ΕΥ ΟΙΚΩ...

ΕΚΘΕΣΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΠΛΟΥ
ΒΙΟΛΙ ΧΑΡΑΚΙ | Τ.2831022442 | www.cucine.gr

G. VENIERIS
ΜΕΛΕΤΗΤΙΚΗ - ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΚΙΝΗΤΩΝ
Ερείς χτίζουμε Το Όνειρό σας

Γραφείο Μελετών Τεχνική Κατασκευαστική
Μελέτες Κτιριακών Έργων
Μελέτες Γεωδαιτικών Εφαρμογών
Μελέτες Έργων Υποδομής και Μ.Π.Ε.
Real Estate
Από το "Α" έως το "Ω" στη διαχείριση αναζήτησης ακινήτων.

Η Εταιρεία αναλαμβάνει και υλοποιεί:

- Εργολαβίες
- Αντιπαροχές
- Αναπαλαιώσεις
- Ανακαινίσεις
- Ειδικά Τεχνικά Έργα
- Τεχνικά Έργα
- Χωματουργικές εργασίες
- Οικοδομικές εργασίες

Κ. Γερακάρη 184 & Χορτάτζη, Ρέθυμνο 74100
Τηλ.: 28310 53502, 28310 54560 Fax: 28310 53503, 28310 54564
www.gvenieris.gr e-mail: info@gvenieris.gr

ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ "ΜΑΝΙΟΥΔΑΚΗΣ"
ΑΣΦΑΛΕΙΑΙ
MINETTA
ΕΘΝΙΚΗ
Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ
Allianz
INTERAMERICAN
Μεγάλη και Σίγουρη

ΜΕΓΑΛΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ... ΜΙΚΡΕΣ ΤΙΜΕΣ!!

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΦΟΡ.ΙΠΠΟΙ	ΤΙΜΗ
Επιβατηγό	10 HP	από 120 €
Επιβατηγό	11 HP	από 128 €
Αγροτικό	17 HP	από 98 €
Επαγγελματικό	17 HP	από 145 €
Μοτοσικλέτες	έως 250 cc	από 50 €
Μοτοσικλέτες	άνω των 250cc	από 65 €
Μοτοποδήλατα	50 cc	από 27 €

ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ "ΜΑΝΙΟΥΔΑΚΗΣ"
ΝΕΟΣ ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΜΕ ΤΙΜΕΣ ΕΞΑΜΗΝΟΥ
Οι τιμές περιλαμβάνουν προσωπικό ατύχημα,
νομική προστασία, οδική βοήθεια

ΜΑΝΙΟΥΔΑΚΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
ΣΤΑΜΑΘΙΟΥΔΑΚΗ 90 ΡΕΘΥΜΝΟ
τηλ: 28310 23806 φάξ: 28310 29590
email: vmanioyd@otenet.gr

ΔΡΟΜΟΛΟΓΙΑ Λ.Α.Ν.Ε.
Ε/Γ-Ο/Γ Βιτσέντζος Κορνάρος
Περίοδος: 22/06/09 έως 14/09/09

ΛΑΝΕ
LANE SEA LINES

ΔΙΕΥΣΗ	ΠΕΡΙΟΧΗ	ΑΦΙΞΗ	ΑΝΑΧ.	ΑΦΙΞΗ	ΑΝΑΧ.
ΠΕΙΡΑΙΑΣ - ΡΕΘΥΜΝΟ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	19.00	01.30	01.55	07.00
ΡΕΘΥΜΝΟ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ	ΚΥΡΙΑΚΗ	19.00	00.10	00.30	07.00
ΡΕΘΥΜΝΟ - ΓΥΘΕΙΟ - ΡΕΘΥΜΝΟ	ΣΑΒΒΑΤΟ	09.00	03.55	04.10	08.05
ΡΕΘΥΜΝΟ - ΚΙΣΣΑΜΟΣ	ΚΥΡΙΑΚΗ	12.50	05.55	06.05	08.20
ΡΕΘΥΜΝΟ - ΚΥΘΗΡΑ	ΚΥΡΙΑΚΗ	14.50	08.05	08.20	12.00
ΡΕΘΥΜΝΟ - ΚΥΘΗΡΑ	ΚΥΡΙΑΚΗ	16.45	08.05	08.20	12.00
ΡΕΘΥΜΝΟ - ΚΥΘΗΡΑ	ΚΥΡΙΑΚΗ	19.25	08.05	08.20	12.00

ΡΕΘΥΜΝΟ
Αρκαδίου 250,
ΤΚ 74100
Τηλ: 28310 29874

Vioma πληροφορική
Μπαμπινιώτης Μάριος
Εμπόριο Η/Υ, service, software

V-mobile κινητή & σταθερή τηλεφωνία
Vodafone - Wind - Cosmote
επίσημος συνεργάτης Cyta

Ρέθυμνο κατ/μα Α: Χορτάτζη 38, τηλ: 28310 21616
κατ/μα Β: Ατσιπόπουλο, τηλ: 28310 31562

e-mail: info@vioma.gr